家庭用
東芝過熱水蒸気オーブンレンジ

取扱説明書・料理集

形　名 **ER-H8**

●このたびは東芝過熱水蒸気オーブンレンジをお買い上げいただきまして、まことにありがとうございました。
●この商品を安全に正しく使っていただくために、お使いになる前にこの取扱説明書をよくお読みになり十分理解してください。
●お読みになったあとはお使いになる方がいつでも見られるところに必ず保管してください。
●保証書を必ずお受け取りください。

日本国内専用
Use only in Japan

初めに必ずしましょう！

STEP 1 **「安全上のご注意」**を読む（4～10ページ）
＊必ず守っていただきたいことが記載してあります。

STEP 2 **「アース」**を取り付ける（6ページ）
＊故障や漏電のとき、感電を防ぐためです。

STEP 3 **電源プラグ**を差し込む

STEP 4 **とびらを開閉**する（15ページ）

STEP 5 **庫内のカラ焼き**をする（20ページ）
＊庫内が熱くなるので、冷めてから使用してください。

1 ～ 5 が終わったら

調理を始めましょう！ 16～19ページを読んで、始めてください。

ごはんやおかず をあたためる	21～23ページ	**野菜** をゆでる	26・30ページ
牛乳 をあたためる	26・28ページ	**揚げ物** をカラッとあたためる	26・31ページ
生もの を解凍する	26・29ページ		

＊日常よく使用するあたためを抜粋して記載しています。
その他、詳しくは右ページの「もくじ」をご覧ください。

あたためるときは

■角皿・焼網を使わないで、食品を直接庫内に置いてください。

角 皿

焼 網

もくじ

準備と確認

調理のしかた

自動調理

手動調理

知っておいていただきたいこと

こんなときは

料理集

この取扱説明書では次のように表しています。

操作手順 12　操作によって自動的に変わった状態 ▶　表示 点灯中 レンジ 点滅中 レンジ　スチームを使用するメニュー スチーム

安全上のご注意 必ずお守りください

●製品および取扱説明書には、お使いになるかたや他の人への危害と財産の損害を未然に防ぎ、安全に正しくお使いいただくために、重要な内容を記載しています。次の内容（表示・図記号）をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。

表示の説明

危険 「取り扱いを誤った場合、使用者が死亡または重傷＊1を負うことがあり、その切迫の度合いが高いこと」を示します。

警告 「取り扱いを誤った場合、使用者が死亡または重傷＊1を負うことが想定されること」を示します。

注意 「取り扱いを誤った場合、使用者が軽傷＊2を負うことが想定されるか、または物的損害＊3の発生が想定されること」を示します。

図記号の説明

禁止

⃠は、禁止（してはいけないこと）を示します。
具体的な禁止内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。

指示

●は、指示する行為の強制（必ずすること）を示します。
具体的な指示内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。

注意

△は、注意を示します。
具体的な注意内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。

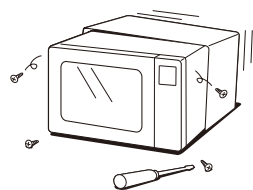
＊1：重傷とは、失明や、けが、やけど（高温・低温）、感電、骨折、中毒などで、後遺症が残るものおよび治療に入院・長期の通院を要するものをさします。
＊2：軽傷とは、治療に入院や長期の通院を要さない、けが、やけど、感電などをさします。
＊3：物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットなどにかかわる拡大損害をさします。

ご使用の前

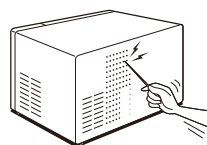
⚠危険

分解禁止

自分で分解・修理・改造をしない

火災・感電・けがの原因になります。
修理は、お買い上げの販売店または東芝生活家電ご相談センターにご連絡ください。

禁止

吸気口、排気口、給水カセット出し入れ部、穴などにピンや針金などの金属物または異物、指を入れない

感電・けがの原因になります。
もし、異物が中に入ったときは、電源プラグをコンセントから抜き、お買い上げの販売店または東芝生活家電ご相談センターにご連絡ください。

⚠警告

コンセントを単独に使用

電源は、交流100Vで、定格15A以上のコンセントを単独で使用する

交流100V以外で使ったり、コンセントを他の器具と同時に使ったり、延長コードを使うと火災・感電の原因になります。

禁止

電源コードや電源プラグが傷んだり、コンセントの差し込みがゆるいときは使用しない

火災・感電の原因になります。

ご使用の前（つづき）

⚠警告

禁止

電源コードや電源プラグを、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものをのせたり、挟み込んだりしない

電源コードが破損し、火災・感電の原因になります。

ほこりをとる

電源プラグの刃・刃の取り付け面に、付着したほこりはふき取る

ほこりが付着すると、火災の原因になります。

⚠注意

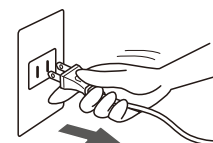
禁止

電源コードや電源プラグは、排気口や温度の高いところに近づけない

火災・感電の原因になります。

プラグを持って抜く

電源プラグをコンセントから引き抜くときは、電源プラグを持って引き抜く

コードを持って引き抜くとコードが破損し、火災・感電の原因になります。

プラグをコンセントから抜く

長期間、使用しないときは、電源プラグをコンセントから抜く

絶縁劣化により漏電火災の原因になります。

据え付けるとき

⚠警告

包装材を取り除く

使用前に、包装材はすべて取り除く

取り除かないと運転中に発火し、火災・やけどの原因になります。

包装用ポリ袋は、幼児の手の届かない所に保管または廃棄する

頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息する原因になります。

禁止

燃えやすいもの、熱に弱いものを本体に近づけない

焦げや、火災の原因になります。
たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの上に置いたり、カーテンなどを近づけないでください。
また、熱に弱い家具やコンセントのある壁面に排気口を向けて設置する場合は、熱変形する恐れがあるため、遠ざけてください。

安全上のご注意

据え付けるとき(つづき)

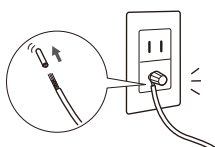
⚠警告

アースを接続する

アースを確実に取り付ける

故障や漏電のときに感電する原因になります。
アースの取り付けは販売店にご相談ください。

●アース端子を使う場合

- アース線が本体のアースねじにしっかり接続していることを確認してから、アース線先端の皮をむき、芯線部をアース端子につなぐ。
電源プラグをコンセントから抜いた状態で接続してください。

●アース端子が無い場合

- アース工事(電気工事資格者によるD種接地工事)を行ってください。
工事の依頼はお買い上げの販売店にご相談ください。

ご注意
ガス管、水道管、避雷針、電話のアース線には絶対に接続しないでください
法令で禁止されています。

■**次の場合はアース工事(電気工事資格者によるD種接地工事)をするように法律で義務付けられています**

・**湿気の多い場所**
食堂のかま場、土間、コンクリート床、酒・しょう油などの醸造・貯蔵所など

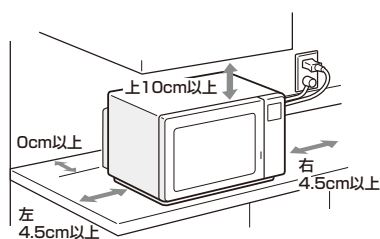
・**水気のある場所(漏電遮断器の取り付けも義務付けられています)**
水を扱う土間、洗い場などの水気の多い所、地下室のように水滴が漏出したり結露するところ

⚠注意

壁との間をあける

壁との間をあけて置く

過熱し火災の原因になります。
製品の後方上方には庫内からの排気口があります。調理物からの油や蒸気で壁や家具が汚れる場合があるため、汚れが気になるときは、排気が直接あたらないよう、下記の記載寸法以上に壁や家具から離してください。

〔消防法基準適合 組込形〕

場所	離隔距離(cm)
上方	10
左方	4.5
右方	4.5
前方	開放
後方	0
下方	0

禁 止

水のかかるところや蒸気の出る機器および火気の近くでは使用しない

火災・感電・漏電の原因になります。

禁 止

不安定な場所に置かない

落ちたり倒れたりして、けがの原因になります。
もし地震などで転倒・落下した場合は、そのまま使用せずお買い上げの販売店に点検を依頼してください。
本体の落下・転倒を防ぐための転倒防止金具(別売り:部品コード32582136)をお求めの方は販売店にご相談ください。

使用するとき

⚠警告

異常時は使用を中止する

異常・故障時には直ちに使用を中止する

発火や発煙、感電の恐れがあります。
〈異常・故障例〉
- 電源コードやプラグが異常に熱くなる。
- 使用中に異常な音や臭いがする。
- 自動的に切れないことがある。
- スパーク(火花)または煙が出ることがある。

■**すぐに電源プラグをコンセントから抜いて、販売店に点検・修理を依頼してください。**

禁 止

調理中に、電源プラグを抜き差ししない

抜き差しすると火花が発生し、火災・感電の原因になります。

禁 止

子供だけで使わせたり、幼児の手が届くところで使わない

感電・けが・やけどの原因になります。

⚠注意

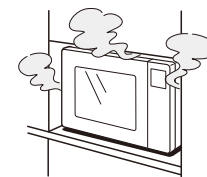
禁 止

とびらにものをはさんだまま使用しない

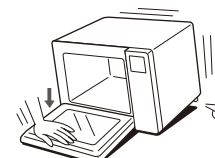
電波漏れによる、人体障害や発火の恐れがあります。

禁 止

排気口や吸気口をふさがない

火災の原因になります。

禁 止

とびらや庫内に、無理な力や衝撃を加えない

変形し、電波もれによる人体障害の恐れがあります。また、とびらにぶらさがると本体が倒れて、けがをする原因になります。

禁 止

角皿、庫内底面、とびらのガラスにものをぶつけたり衝撃を加えない

破損して、けがの原因になります。
容器や茶わんの出し入れのときは、庫内底面やとびらのガラスにぶつけないようにしてください。
ガラスにキズがつくと、使用中割れることがあります。

禁 止

衣類・布巾類の乾燥、食品の収納など調理以外の目的には使用しない

過熱・異常動作して火災の原因になります。

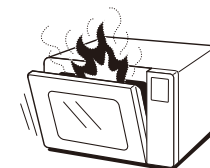
禁 止

本体の上に、ものを置いたり、布などをかぶせたりしない

置いたものが過熱し、変形・焦げ・発火の原因になります。

禁 止

庫内で食品が燃えたときは、とびらを開けない

とびらを開けると勢いよく燃え、火災の原因になります。

- 食品が燃えたときは次の手順で処置してください。
①とびらを閉めたまま「とりけし」キーを押し、運転を停止する。
②電源プラグをコンセントから抜く。
③本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。
④鎮火しないときは、水か消火器で消火する。
- そのまま使用せずに、販売店に点検を依頼してください。

安全上のご注意

レンジ加熱のとき

⚠警告

卵は、そのまま加熱しない

電子レンジで卵を加熱すると、内部も同時に急激に加熱され膨張します。殻や、卵黄膜によって密閉状態となっているため、一気に破裂してやけどをする原因になります。また取り出した後に、突然破裂することもあります。

- 卵はよく割りほぐしてから加熱してください。
- ゆで卵は作らないでください。
- ゆで卵のあたためなおしもしないでください。

生クリーム、ヨーグルトなど油分の多い食品は加熱しない

取り出す時に突然沸騰し、やけどの原因になります。

100g未満の食品は自動調理で加熱しない

食品の温度が正しく検知できず過加熱となり、食品が発火する原因になります。

- 手動で様子を見ながら、加熱してください。

ベビーフードや介護食をあたためるときは、加熱後かき混ぜてから温度を確認する

やけどのおそれがあります。

食品は加熱しすぎない

飲みもの（コーヒー、牛乳、水）などの液体は、取り出す時に突然沸騰し、やけどの原因になります。また、容器が熱くなり、割れたり溶ける原因になります。

- 飲みものはあたためる前にスプーンなどでよくかき混ぜてください。

食品の加熱しすぎは発煙・発火の原因となります。

- 手動であたためる場合は47ページの設定時間の目安を参考に時間を設定し、様子を見ながらあたためてください。
- 自動であたためる場合は、分量、容器、ラップのかけ方など取扱説明書の記載内容を守ってください。

缶詰、ビン詰、袋詰、レトルト食品、真空パック入り食品は移し替える

また鮮度保持剤（脱酸素剤）は取り除いてから加熱します。
発火・破裂・けが・やけどの原因になります。

密封性の高い容器のふたやせんをはずし、皮や殻のある食品は、切れ目や割れ目を入れる

ふたやせんをとる 殻に切れ目を入れる

破裂して、けが・やけどの原因になります。

⚠注意

庫内がカラのまま、調理しない

- 本体や庫内が異常に加熱され、高温になり、やけどの原因になります。
- また長時間加熱や、少量の食品加熱後も庫内が熱くなり、やけどの原因になりますので終了直後は庫内にふれないでください。

角皿、焼網、アルミホイル、金属容器、金串は使わない

火花が発生し、庫内底面やとびらのガラス割れなどでけがの原因になります。

ふたのある容器は赤外線センサーを使用するレンジ加熱調理に使用しない

ふたがあると食品の温度が正しく検知されず過加熱となり、食品の発火や容器が割れる原因になります。

- 容器のふたをはずして加熱してください。

食器や食品を取り出すとき、ラップをはずすときなどは注意する

高温になっていたり、ラップをはずすときに蒸気が一気に出て、やけどの原因になります。

ヒーター加熱・スチーム加熱のとき

⚠注意

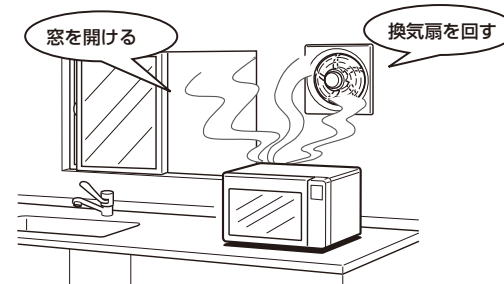
ヒーター加熱・スチーム加熱使用中や終了後は、高温部（庫内・とびら・本体）および取り出した角皿などには触れない

- 高温のためやけどの原因になります。
- 食品の出し入れや付属品の取り扱いには、市販の厚手のミトンを使います。
- 水受けは冷めてから水を捨ててください。

調理中や調理後は、とびら・庫内・角皿などに水をかけたり、急に冷却しない

割れてけがをしたり、発生する蒸気やしぶきでやけどの原因になります。

ヒーター加熱のときは、小鳥など煙や臭いに影響を受けやすい小動物は別の部屋に移す
換気のために換気扇を回すか窓を開ける

特に最初、カラ焼き・脱臭を行って庫内の油を焼き切るときは、煙が出たり、臭いがすることがあります。

スチーム調理中や終了後は、庫内左側面のスチーム吹出口に触れない

スチーム吹出口付近やネジ部が熱くなっており、やけどの原因になります。

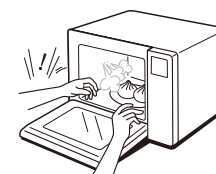
スチーム調理中や調理後は、顔などをとびらに近づけない

やけどの原因になります。
スチーム調理中や調理後はスチームにご注意ください。とびらを開けるとき、高温のスチームが出ることがあるので、食品を取り出すときも十分ご注意ください。

給水カセットが破損した場合は使用しない

けがの原因になります。
ヒビやカケが生じた場合は使用せずお買い上げの販売店にご相談ください。

スチーム調理中や終了後は、残ったスチームの発生に注意する

とびらを開けてすぐに庫内に手を入れるとやけどの原因になります。
調理中にとびらを開けたとき、しばらくスチームが出ている場合がありますので十分ご注意ください。

給水カセットの水は使うたびに取り替える
水受けの水は使うたびに捨てる

かびや雑菌の繁殖の原因になります。
調理のときは必ず新しい水をお使いください。調理後は給水カセットの水を捨ててください。
熱くなっている場合があるので冷めてから水受けの水を捨てて、水洗いしてください。

破れたミトンや、水にぬれたミトンは使わない

熱く感じることがあります。とくに水や油でぬれたときや破れているときは、やけどの原因になります。

お手入れ

⚠警告

お手入れのときは、電源プラグをコンセントから抜く
感電・けが・やけどの原因になります。

ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない
感電の原因になります。

⚠注意

本体の掃除は電源プラグを抜き、本体が冷めてから行う
感電ややけどをする恐れがあります。

食品や肉汁などで、汚れたままにしない
結露した水分はふき取る
電波が汚れた部分に集中して、火花の発生・発煙・発火などの恐れがあります。
また、さびの原因になります。
- 付着した場合は、本体が冷めてから必ずふき取ってください。

水抜き中、とびらは閉めておく
水抜き中も、スチーム調理と同様に、スチームが発生します。
やけどの原因になりますのでとびらは閉めておきます。

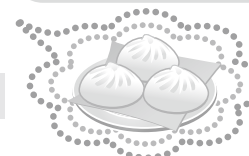
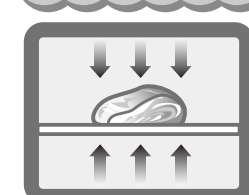
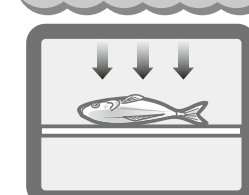
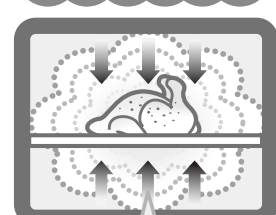
お願い

- ヒーター加熱調理で、魚調理など油煙の出やすい調理を頻繁にされ、壁面が汚れる場合は本体上面を、開放できる所に置くことをお勧めします。

テレビ・ラジオから3m以上離す
雑音や、映像の乱れを防止するために受信感度の弱い場所はさらに雑音が小さくなるまで離してください。

熱や、蒸気から離す
保温釜・ポットなどの蒸気が、本体や操作部にかからないようにしてください。

本体の移動の際は気をつけて
電子レンジは構造上、操作部側が重くなっています。

機能・特徴

80℃くらいの低い温度で調理
適温スチーム

※庫内の様子やイラストはイメージです。

各部のなまえとはたらき

本 体

[正面]

- 排気口（背面・側面）
- 庫 内
  耐熱脱臭コーティング
- たな支え（上・中・下）
  角皿（鉄板ホーロー・黒）をのせます
- スチームヒーター
- スチーム吹出口
- ハンドル
- とびら
- 下ヒーター
- キャビネット
- 上ヒーター
- 吸気口
- 安全上の注意ラベル
- 表示部
- 定格銘板
- 操作部
- 排気口
- 形名表示
- 電源コード
- 電源プラグ

※「上ヒーター」「下ヒーター」「スチームヒーター」は庫内の外側に位置していますので、見えません。

[ダイヤルメニュー]
ダイヤルで選択するだけで、温度や時間設定の不要な自動メニューです。

あたため	お惣菜	15 グラタン	19 野菜スープ	パン・ピザ・スイーツ	26 ピザ	30 シフォンケーキ	お手入れ
10 お酒	12 ハンバーグ	16 鶏のから揚げ	20 肉じゃが	23 フランスパン	27 クッキー	31 焼きいも	33 手間なしお手入れ
11 ふっくらパン	13 鶏の照り焼き	17 ローカロリーフライ	21 カレー・シチュー	24 メロンパン	28 シュークリーム	32 プリン	34 パイプの水抜き
	14 焼き魚（切り身）	18 焼きそば	22 茶わん蒸し	25 らくらくベーカリー	29 スポンジケーキ		35 脱臭

[背面]

操作部

自動調理メニューには「タッチメニュー」と「ダイヤルメニュー」があります。表示部にメニュー番号が表示されますので、使用するメニュー番号に合わせて、ご使用ください。

STONE OVEN RANGE

表示部

自動調理のメニュー番号や調理内容、温度や時間などを表示します。
※表示は全てが点灯したときのイメージ図です。（使用中に全点灯することはありません）

ᯤはレンジ加熱を含む調理のときに点灯し、調理中は点滅します。

タッチメニューキー

4 牛乳 杯数設定 / 生解凍 5解凍 6さしみ / ゆで野菜 7葉菜 8根菜 / 9 カラッとあたため

温度や時間設定が不要な自動調理メニューです。
（26・28～31ページ）

仕上がり調節キー

仕上がり調節 ▼ ▲

自動調理の仕上がりを調節するときに使います。

■メニュー選択後、またはスタート後10秒以内に押して設定する
▲〔強1〕〔強2〕〔強3〕
▼〔弱1〕〔弱2〕〔弱3〕
あたため、お酒、ゆで野菜（根菜）は、▲を4回押すと〔設定4〕が設定できます。
※分量が多い場合（3～4人分）にご使用ください。

あたため/スタート兼用キー

1 スピード 2 ソフト 3 スチーム あたため スタート

- ごはんやおかずのあたため（21～23ページ）、調理のスタート・再スタートに使います。
  ※キーを押すとすぐに加熱が始まります。

■「あたため」はとびらを閉めて1分以内に押す
1分以上たってからキーを押すとスタートしません。（庫内がカラの状態での加熱防止機能が働くためです）
→表示部に「扉」が表示されたら、一度とびらを開閉して、キーを押してください。

とりけしキー

とりけし

操作・設定の取り消しや、調理を中止するときに使います。
※調理途中で確認するときは、とりけしキーを押さずにとびらを開けてください。（とびらを閉め、スタートを押すと調理を再開します）

手動調理キー

レンジ お好み温度 / オーブン 過熱水蒸気 グリル / スチーム 蒸し物

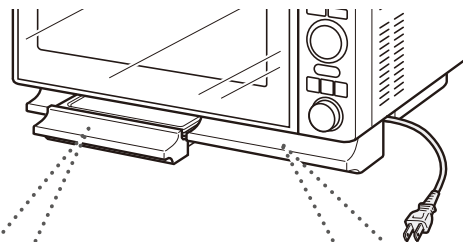
調理に応じて時間や温度を設定して使います。
（36～47ページ）

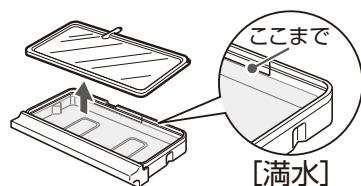
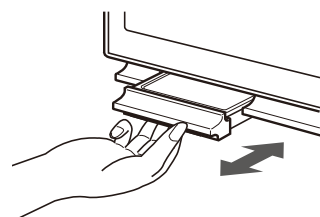
ダイヤル

メニュー（10-35） 温度・時間

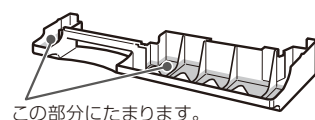
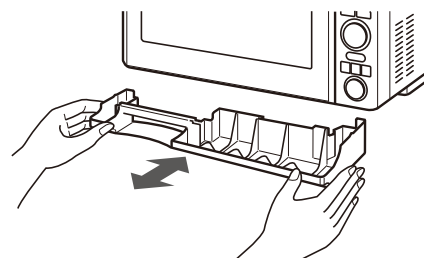
- とびらに表示してあるダイヤルメニューの選択に使います。（27・32～35ページ）
- 手動調理の温度や時間の設定、調理中の温度や時間の変更に使います。

ER-H8

各部のなまえとはたらき(つづき)

給水カセット

スチームを使う調理のとき、ふたを開け、給水カセットの内側の線がかくれるまで水を入れます。
ふた周囲全体を押さえて確実に閉めます。

■取り付けかた・はずしかた

- 給水カセットのふたが確実に閉まっていることを確認してください。
- 奥に当たるまで差し込みます。
- 傾けると水がこぼれる恐れがありますので、常に水平の状態で扱ってください。

水受け

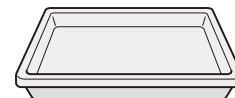
食品カスや水滴、スチームの水などを受ける容器です。

■取り付けかた・はずしかた

- 両脇を持って、まっすぐ押し込んで取り付けます。
- 調理前に確実にセットされていることを確認します。
- はずすときは、水がたまっている場合がありますので、気を付けてください。

スチームを使用したときは 55 ページに従ってお手入れを行ってください。

お願い

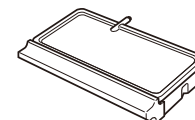
- スチームを初めて使用するときや長い間使用していないときに気になる場合は、54ページ「スチームを使ったお手入れのしかた」を行ってください。
- 給水カセットと水受けはいつも清潔にしておいてください。
- 使用する水は、塩素消毒された水道水を使用してください。ミネラルウォーター、アルカリイオン水、井戸水などは使用しないでください。長時間使用した場合にスチーム吹出口などが詰まることがあります。
- スチーム調理を行う場合は必ず給水カセットに満水まで水を入れ、水受けと共に確実に本体にセットしてください。水が少なかったり、半挿入でスチーム調理を行うとエラー表示「水補給」が出て、上手に調理できないことがあります。
- 給水カセットには水以外は入れないでください。故障の原因になります。
- 5℃以下の環境では使用しないでください。水が凍ってスチームが出なくなります。

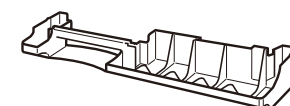
付属品 付属品は正しくお使いください

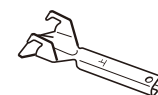
角皿(鉄板ホーロー:黒) 1枚

- 石窯オーブン、過熱水蒸気、発酵、グリルで使用します。
- 表示部に〔電波マーク〕が表示されるレンジ加熱調理では使用しないでください。

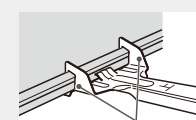
焼網 1枚

- 表示部に〔電波マーク〕が表示されるレンジ加熱調理では使用しないでください。

給水カセット 1個

- スチームに供給する水の容器です。
- 使わないときも、本体にセットしておきます。
- 傾けると水がこぼれる恐れがありますので、常に水平の状態で扱ってください。
- スチーム使用後は必ず水を捨てて洗ってください。

水受け 1個

- とびらなどに結露した水を受ける容器です。
- 調理前に確実にセットされていることを確認します。
- スチーム使用後は必ず水を捨ててください。
- スチームを使用しないときも、本体にセットしておきます。

別売品 お求めの際は、お買い上げの販売店までお申しつけください。

取手
部品コード 32592468

使いかた
ヒーター加熱調理の際の角皿の出し入れに使用します。取手は「上」表示を上側にして根元までしっかり差し込みます。
※茶わん蒸しなど容器や鍋を使う重量物調理のときは、市販の厚手のミトンを使い、両手で出し入れしてください。

左右のツメでつかみます。

省エネ機能

オートパワーオフ

使用していないときは自動的に電源が切れる機能です。

■「0」が表示されている状態で5分以上とびらの開閉がないと自動的に電源が切れます。

＊状況によって、自動で電源が切れないことがあります。
そのときは、とびらを開閉すると5分後に切れます。
ただし、「高温」表示されている間は、とびらを開閉しても電源は切れません。

■とびらの開閉で電源が入ります。(表示部に「0」が表示されます)
電源プラグを差し込んだだけでは電源は入りません。

庫内灯について

■予熱中は点灯しません。

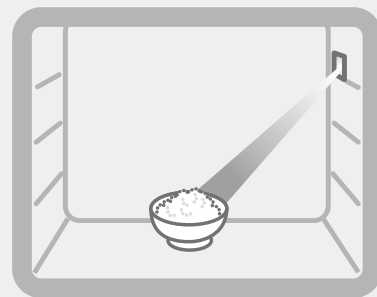
■とびらを開けて2分間は庫内灯が点灯します。

あたため、牛乳、生解凍、ゆで野菜、お酒、お好み温度の加熱について

あたため(スピード・ソフト・スチーム)、牛乳、生解凍(解凍・さしみ)、ゆで野菜(葉菜・根菜)、お酒、お好み温度は赤外線センサー※を使用するレンジ加熱です。

※赤外線センサーとは

食品が放射する赤外線の量を測定して、食品の表面温度を検知するセンサーです。
食品の表面温度を検知しながら加熱するので、食品の初期温度や、容器の重さなどの影響を受けないで、設定した温度に食品をあたためることができます。

★赤外線センサーでの食品温度の検知を正しく行うために、16～17ページを参照し、上手に活用しましょう。

守っていただきたいこと

●ラップを正しく使う

- 食品によってラップをする場合としない場合があります。各メニューの説明をお読みください。ラップをするときは、何重にも重ねないでください。ラップの重なり合う部分が下になるように置いてあたためてください。
- 正しく使わないと、仕上がりが悪くなることがあります。また食品が焦げたり、発煙・発火の原因になります。

●ふたは使わない

- 陶器製、ガラス製、プラスチック製などのふたをすると赤外線センサーで正しく食品の温度を検知できず、上手にあたためられません。
- 市販のお弁当もふたを取り、アルミホイルなどをはずしてあたためてください。

●続けて使用する時は、必ず庫内を十分に冷ましてから使用する

- 庫内が熱いと赤外線センサーがうまく働きません。また熱に弱い容器(プラスチック製など)が溶けたり変形したりすることがあります。表示部に「高温」が表示されたときは表示が消えるまでお待ちください。

●食品の分量に合った大きさの容器を使う

●容器はできるだけ背が低くて口の広いものを使う

●複数の食品をあたためる場合は食品の分量や初期温度をそろえる

●食品を入れる前に庫内の食品カスや、庫内や扉の水滴などをふき取る

- 食品の温度を正しく検知できず、仕上がりが悪くなることがあります。

⚠警告

禁止

100g未満の食品は自動調理であたためない

食品の温度が正しく検知できず過加熱となり、食品が発火する原因になります。
- 手動で様子を見ながら、あたためてください。

⚠注意

禁止

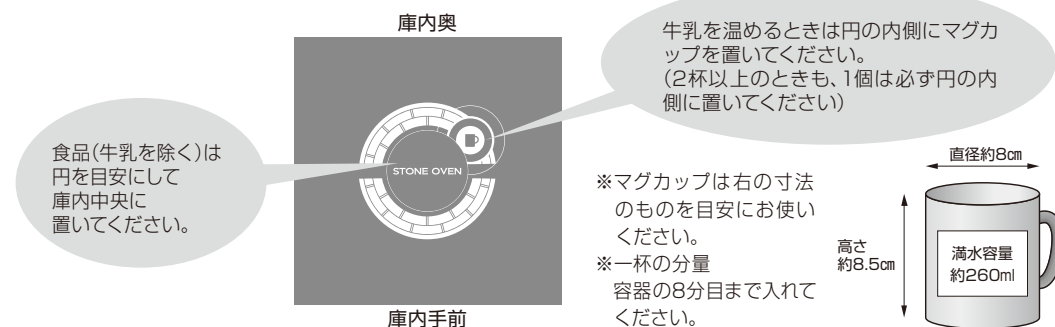
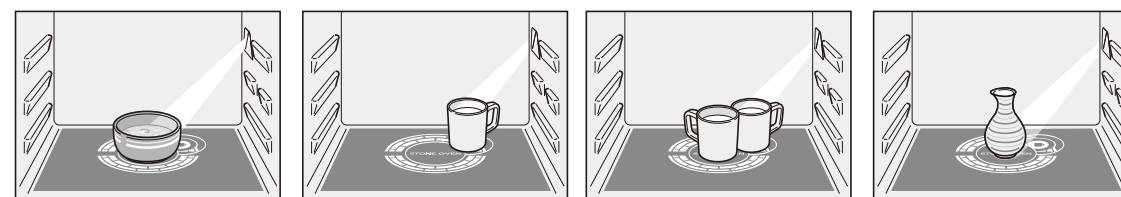
ふたのある容器は赤外線センサーを使用するレンジ加熱調理に使用しない

ふたがあると食品の温度が正しく検知されず過加熱となり、食品の発火や容器が割れる原因になります。
- 容器のふたをはずしてあたためてください。

■食品の上手な置きかた

食品(牛乳を除く)は円を目安にして庫内中央に置いてください。

牛乳を温めるときは円の内側にマグカップを置いてください。(2杯以上のときも、1個は必ず円の内側に置いてください)

※マグカップは右の寸法のものを目安にお使いください。
※一杯の分量 容器の8分目まで入れてください。

赤外線センサーの検知イメージと置きかたの例

Ⓐあたため、お好み温度

Ⓑマグカップ1個(牛乳)

Ⓒマグカップ2個(牛乳)

Ⓓとっくり(お酒)

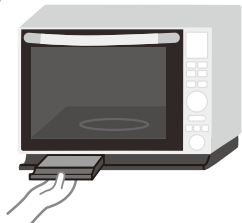
※操作手順や詳細は各操作ページを参照してください。

●食品は庫内の中央に置く(複数の食品の場合は中央に寄せて置く)

- 端に置くと仕上がりが悪くなる場合があります。必ず庫内の中央に置いてください。
- 小さい食品は、中央に置いても正しく検知できないことがあり、食品が発煙・発火する原因になります。
- 飲みものは、端に置くと過加熱になり、沸騰したり、庫内から取り出した後に突然ふき出したりして、やけどの原因になります。

●マグカップは右奥の円の上に置く(上図 ⒷⒸ 参照)

使いかたのポイント

準備

■スチームを使用する調理のとき

- 自動・手動共に、必ず給水カセットの準備をします。また水受けがきちんとセットされていることを確認します。（14ページ）

■付属品・容器は加熱（メニュー）に合ったものを利用する

- 「使える容器・使えない容器」（50～51ページ）と料理集を参照してください。
- レンジ加熱のときは、角皿・焼網は使用しないでください。（表示部に が表示されます）
  →火花が飛び、故障の原因になります。

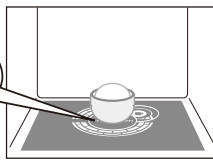
■取扱説明書・料理集をよくみて準備する

- 本誌に記載してある材料・分量・料理方法を守ってください。
  →材料・分量・調理方法が違うと、仕上がりが悪くなることがあります。
  また場合によっては食品が発煙・発火する原因になります。

指定分量以外の場合や市販の料理本の料理は、手動で様子を見ながら加熱してください。

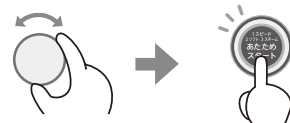
■庫内が熱いと調理できないことがある

- 自動調理メニュー1～8、10、19～22、25、32、お好み温度、発酵は庫内が冷めてから使用する。
  →庫内が熱いと、赤外線センサーがうまく働かないことがあります。
  16～17ページを参照して上手に活用しましょう。

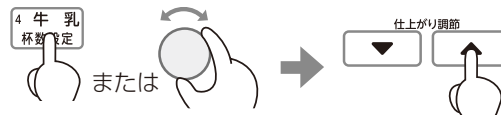
食品を入れる　設定

■自動加熱の設定のしかた

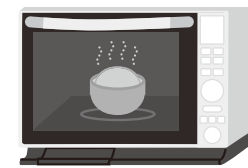
- 「あたため・スタート」
  キーを押すと、すぐにあたためが始まります。

- タッチメニュー4～9
  キーを押してメニューを選び、「あたため・スタート」を押すと加熱が始まります。

- ダイヤルメニュー10～35
  ダイヤルでメニューを選び、「あたため・スタート」を押すと加熱が始まります。

●お好みの仕上がりにしたいときは

→「あたため」
スタートしたあとに「仕上がり・調節」キーで設定します。（スタート後10秒以内に）

→自動調理メニュー4～32
メニューを選び、「仕上がり・調節」キーで設定します。

スタート後10秒以内であれば変更することができます。

調理中

■スチームを使用する調理のとき

●水補給

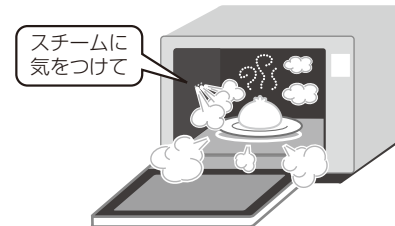
調理途中で給水カセットの水がなくなるとブザーが鳴り、「水補給」が点滅するので、水を追加してください。

→水がないまま調理を続けると、出来上がりが悪くなることがあります。
表示が出たら早めに追加をしてください。

※追加後しばらくすると「水補給」の表示が消えます。

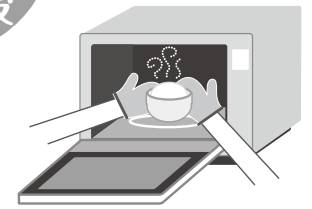
※調理が一時停止したときは給水カセットに水を入れ取りつけた後、「スタート」キーを押してください。

●調理中にとびらを開けるときは

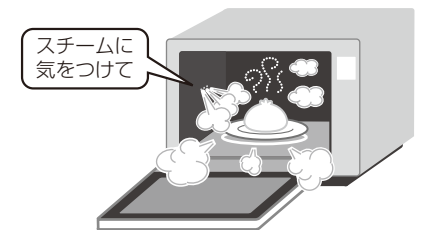
- 庫内から出てくるスチームに気をつけてください。
- スチーム吹き出し口からしばらくスチームが出ている場合もありますので気をつけてください。

庫内温度によりスチームは目に見えない場合があります。特に過熱水蒸気は目に見えません。

■調理中

- 自動調理中にとびらを開けたときは、「とりけし」を押し、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。
- オーブン調理のとき
  →室温・形・量・大きさ・初期温度・電源電圧などにより、焼き上がりの状態が変わります。
  加熱途中で食品の上下前後を入れ替えたり、部分的にアルミホイルをかけると上手に仕上がります。

調理終了後

■取り出すとき

●熱くなっているので気をつける

- 取り出した付属品は熱に弱い場所には置かないでください。
- 市販のミトンを両手に使用して、素手で直接付属品などに触れないでください。
  →ミトンは厚手のものを使用する。やぶれていたり、水にぬれたものは使用しないでください。
- スチームを使用したときは、とびらを開けると庫内からスチームが出てくることがあるので気をつけてください。

■追加加熱するときは

●繰り返して作るときは

→自動調理メニュー1～8、10、19～22、25、32、お好み温度、発酵は庫内が熱い場合は冷めるまで待つか、手動で様子を見ながら加熱をしてください。

●加熱が足りないときは

→手動で様子を見ながら加熱をしてください。（36～47ページ）

■スチームを使用したとき（お手入れ）

- 55ページに従ってお手入れを行ってください。
  →水受けも熱くなることがありますので、製品が冷めてから作業をしてください。

庫内のカラ焼き・脱臭

★小鳥などの小動物は別の部屋に移し、換気のために換気扇を回すか窓を開けてください。
★初めてお使いのときは、脱臭を行って庫内の油を焼き切っておきます。（カラ焼き）
最初、煙が出たり、臭いがすることがありますが、故障ではありません。

庫内の臭いが気になるときは庫内の汚れをふき取ってから脱臭しましょう

《ダイヤルメニュー》

あたため	お惣菜			パン・ピザ・スイーツ			お手入れ
10 お酒	12 ハンバーグ	15 グラタン	19 野菜スープ	23 フランスパン	26 ピザ	30 シフォンケーキ	33 手間なしお手入れ
11 ふっくらパン	13 鶏の照り焼き	16 鶏のから揚げ	20 肉じゃが	24 メロンパン	27 クッキー	31 焼きいも	34 パイプの水抜き
	14 焼き魚(切り身)	17 ローカロリーフライ	21 カレー・シチュー	25 らくらくベーカリー	28 シュークリーム	32 プリン	35 脱臭
		18 焼きそば	22 茶わん蒸し		29 スポンジケーキ		

1 庫内には何もセットしないで、とびらを閉める

2 を回して **35 脱臭**に合わせる

3 を押す

▶ 脱臭開始

▶ **ブザーが3回鳴り、脱臭終了**
- 表示部に「高温」が出ます。

残り時間を表示します。

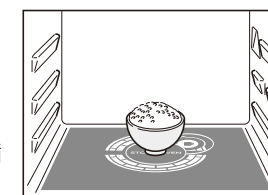
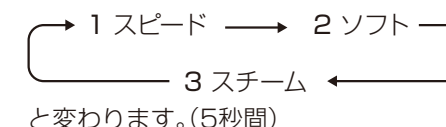
4 とびらを開ける
- 庫内が熱くなっているので、ご注意ください。
- くり返して脱臭をしないでください。

時間・温度を合わせずに自動調理

ごはん・おかずの あたため（スピード・ソフト・スチーム スチーム）

★あたためには「スピード」「ソフト」「スチーム」の3種類があります。
★「あたため」キーで一度にあたためられる分量は100～600gです。（一人分は150gです）
★冷凍したごはん、冷凍したおかずは100～300gです。（「スチーム」の場合は100～200ｇです）

例：ごはんをあたためる

1 食品を入れる
- 食品の量にあった耐熱性の容器に入れ、**円を目安に**庫内中央に置きます。
  スチーム スチームを使うときは給水カセットの準備をします。（14ページ）

2 あたためスタート を押す
- とびらを閉めて1分以内に押してください。
- 押すごとに
  1 スピード → 2 ソフト → 3 スチーム → 1 スピード
  と変わります。（5秒間）

食品やメニューによっては途中から残り時間を表示することがあります。

▶ **加熱開始**

▶ **ブザーが3回鳴り、加熱終了**
- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
- 容器が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。
- スチーム スチーム吹出口に注意してください。
- スチーム 調理終了後のお手入れをしてください。（55ページ）

■**3人分以上の食品をあたためるとき**
→スタート後10秒以内に「仕上がり調節」▲ を4回押す（設定4）

■**お好みの仕上がりを選ぶには**
→スタート後10秒以内に「仕上がり調節」で強め弱めを加減する
▲ を押すと〔強め〕、▼ を押すと〔弱め〕になります。
弱め1、2、3、強め1、2、3、設定4があります。

■**調理終了後さらにあたためたいとき**
→「レンジ」で様子を見ながら行う（36～37・47ページ）

■**調理途中で給水カセットの水がなくなると**
→ブザー音とともに表示部に「水補給」が点滅します。給水カセットに水を追加してください。水を追加してしばらくすると「水補給」の表示が消えます。（調理途中でも給水カセットに水を追加することができます）

「あたため」の上手な使いかた

もう読みましたか？

守っていただきたいこと（16 ～ 17 ページ）
使いかたのポイント　　　（18 ～ 19 ページ）

■スピードまたはソフトで上手にあたためるコツ

●室温や冷蔵の食品はラップをしないで、次のようにあたためる

- ごはん…かたまりはほぐし、冷蔵のごはんなど固めのものは水を振りかけます。
- 煮物…煮汁を切ります。
- 蒸し物…パサついているときは霧を吹きます。
- 汁物…仕上がり調節を〔強め〕に設定します。
- 焼魚…仕上がり調節を〔弱め〕に設定します。

●冷凍した食品はラップをして、器にのせてあたためる

※ラップは食品にぴったりつけないと、上手にあたためられません。

- 冷凍ごはん
  ラップに包んだ冷凍ごはんはラップの重なっている方を下にして皿にのせます。

- 冷凍シューマイ
  仕上がり調節を〔強め〕にしてあたためてください。

ラップを落とし込み食品にぴったり貼りつける

●カレーや八宝菜のようなとろみのある食品をあたためるときは

- 深めの器に入れ、ラップしてあたためた後、混ぜ合わせます。
  ※ラップは食品にぴったりつけないと、上手にあたためられません。
- スピードあたためではうまくあたためられない場合があります。「ソフトあたため」であたためてください。冷凍の場合は「レンジ」で様子を見ながらあたためてください。(36～37・47ページ)

■スチームで上手にあたためるコツ

●ラップやふたをしないで加熱する

- ラップはしません。スチームにより食品の乾燥を防ぎ、しっとりふっくらあたためます。
- ごはんは仕上がり調節を〔標準〕に、蒸し物やおかずは仕上がり調節を〔強め〕に設定してあたためると、上手にあたためられます。

●カレーや八宝菜のようなとろみのある食品はあたためられません

- 「ソフトあたため」であたためてください。

●「あたため（スピード・ソフト）」より時間がかかります

- 出力を400Wにコントロールしているため、時間が長くかかります。
  (スピードあたためにに比べて、約2倍の時間がかかります。)

※大きさによっては中華・肉・あんまんは上手にあたたまらないことがあります。

●複数の食品をあたためるときは

- 食品の分量や初期温度をそろえます。
  食品の分量が極端に異なったり、あたためる前の食品の温度差があると均等にあたたまりません。

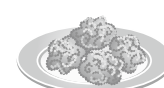
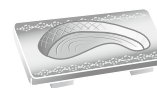
●ごはん/冷凍ごはん/早くおかずをあたためたいとき

→「1 スピードあたため」で

1000W で素早くあたためます

●はじけやすいおかず/とろみのあるおかず/汁物/冷凍したおかず

→「2 ソフトあたため」で

例えば…
- はじけやすいおかず：焼き魚、コロッケ
- 乾燥してかたくなりやすいおかず：から揚げ、焼肉
- 汁物：スープ、みそ汁
- とろみのあるおかず：カレー、シチュー、八宝菜

出力を自動で調節して上手にあたためます
＊スピードあたためより時間がかかります。

●しっとりあたためたいおかず

→「3 スチームあたため」で

例えば…
シューマイ、肉まんなど

スチームを出してしっとりあたためます
＊スピード・ソフトあたためより時間がかかります。

●牛乳

→タッチメニュー「牛乳」でコースを選んで

→26・28 ページ

●お酒

→ダイヤルメニュー「お酒」で

→27・32 ページ

●コーヒー・水などののみもの

→「レンジ」で出力と時間を設定して

→36～37・47 ページ

●肉や魚の解凍

→タッチメニュー「生解凍」でコースを選んで

→26・29 ページ

●ロールパンなどの食事パン

→ダイヤルメニュー「ふっくらパン」で

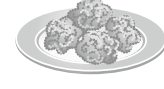
→27・33 ページ

●調理パン・菓子パン

→「レンジ」で出力と時間を設定して

→36～37・47 ページ

●揚げ物、焼き物などの調理済み食品

→タッチメニュー「カラッとあたため」で

→26・31 ページ

●冷凍ゆで野菜

→「レンジ」で出力と時間を設定して

→36～37・47 ページ

＊コーンやミックスベジタブルなどは容器に移しかえてください

●市販の調理済み冷凍食品（コロッケなど）

→「レンジ」で出力と時間を設定して

→36～37・47 ページ

＊パッケージ記載内容を参考にして様子を見ながらあたためてください

自動調理メニュー一覧

あたため（1. スピード、2. ソフト、3. スチーム）は 21 ～ 23 ページを参照してください。

	メニュー名 参照ページ	付属品
タッチメニュー（操作は26ページ）	■あたため	
	4.牛乳 28ページ	空
	5.生解凍(解凍) 29ページ	
	6.生解凍(さしみ) 29ページ	
	7.ゆで野菜(葉菜) 30ページ	
	8.ゆで野菜(根菜) 30ページ	
	9.カラッとあたため スチーム 31ページ	満水
ダイヤルメニュー（操作は27ページ）	10.お酒 32ページ	空
	11.ふっくらパン 33ページ	
	■お総菜	
	12.ハンバーグ 64ページ	空
	13.鶏の照り焼き スチーム 64ページ	満水
	14.焼き魚(切り身) スチーム 68ページ	満水
	15.グラタン 70～71ページ	空
	16.鶏のから揚げ スチーム 73ページ	満水
	17.ローカロリーフライ 74ページ	空
	18.焼きそば スチーム 72ページ	満水
	19.野菜スープ 79～81ページ	空
	20.肉じゃが 82ページ	

	メニュー名 参照ページ	付属品
ダイヤルメニュー（操作は27ページ）	21.カレー・シチュー 83ページ	空
	22.茶わん蒸し スチーム 75ページ	満水
	■パン・ピザ・スイーツ	
	23.フランスパン スチーム 106～107ページ	満水
	24.メロンパン 111ページ	空
	25.らくらくベーカリー 34～35・112ページ	発酵 空 ➡ 焼き上げ 空
	26.ピザ 113～114ページ	空
	27.クッキー 90～91ページ	
	28.シュークリーム スチーム 96～97ページ	満水
	29.スポンジケーキ スチーム 92～93ページ	
	30.シフォンケーキ 94～95ページ	空
	31.焼きいも 89ページ	空
	32.プリン スチーム 89ページ	満水
	■お手入れ	
	33.手間なしお手入れ スチーム 54ページ	満水 汚れを落としたい付属品を入れます。
	34.水抜き 55ページ	を本体からはずします。
	35.脱臭 20ページ	空

角皿を使います	焼網を使います	満水 / 空 給水カセットを満水または空にする
角皿は使えません	焼網は使えません	

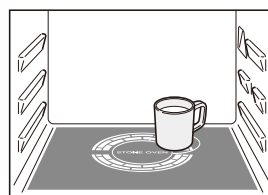
時間・温度を合わせずに自動調理

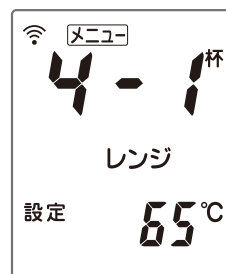
タッチメニュー操作

牛乳/生解凍/ゆで野菜/カラッとあたため スチーム

★28～31ページで「上手に使うコツ」の説明をしています。

1 食品を入れる

- 指定の位置に置きます。
- スチーム カラッとあたためは給水カセットの準備をします。（14ページ）

2 4 牛乳 杯数設定 / 生解凍 5解凍 6さしみ / ゆで野菜 7葉菜 8根菜 / 9 カラッとあたため を押す

表示例：牛乳

3 あたためスタート を押す

▶ 加熱開始

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
- 容器などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。
- スチーム スチーム吹出口に注意してください。
- スチーム 調理終了後のお手入れをしてください。（55ページ）

食品やメニューによっては途中から残り時間を表示することがあります。

■お好みの仕上がりを選ぶには

→手順2でメニューを選んだ後、▼ ▲ を押して加減する
▲ を押すと〔強め〕、▼ を押すと〔弱め〕になります。
強め、弱めとも1、2、3があります。
また、スタート後も10秒以内であれば変更することができます。

■さらに加熱したいとき

→「レンジ」で様子を見ながら行う（36～37・47ページ）

スチーム ■調理途中で給水カセットの水がなくなると

→ブザー音とともに表示部に「水補給」が点滅します。給水カセットに水を追加してください。水を追加してしばらくすると「水補給」の表示が消えます。（調理途中でも給水カセットに水を追加することができます）

時間・温度を合わせずに自動調理

ダイヤルメニュー操作

★32～33ページで「上手に使うコツ」を、34～35ページでらくらくベーカリーの操作とパン作りの工程を説明しています。

《ダイヤルメニュー》

あたため	お惣菜			パン・ピザ・スイーツ			お手入れ
10 お酒	12 ハンバーグ	15 グラタン	19 野菜スープ	23 フランスパン	26 ピザ	30 シフォンケーキ	33 手間なしお手入れ
11 ふっくらパン	13 鶏の照り焼き	16 鶏のから揚げ	20 肉じゃが	24 メロンパン	27 クッキー	31 焼きいも	34 パイプの水抜き
	14 焼き魚(切り身)	17 ローカロリーフライ	21 カレー・シチュー	25 らくらくベーカリー	28 シュークリーム	32 プリン	35 脱臭
		18 焼きそば	22 茶わん蒸し		29 スポンジケーキ		

1 食品を入れる

- 指定の位置に置きます。

2 を回してメニュー番号を選ぶ

- 表示部にメニュー番号10～35が表示されるので、メニュー番号に合わせてください。

表示例：ハンバーグ

3 あたためスタート を押す

▶ 加熱開始

メニューによっては操作が一部異なります。
料理集を参照して手順を進めてください。

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
- 容器などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。メニューによっては、加熱終了後表示部に「高温」がでます。

27分
オーブン
中段

食品やメニューによっては途中から残り時間を表示することがあります。

■お好みの仕上がりを選ぶには

→手順2でメニューを選んだ後、▼ ▲ を押して加減する
▲ を押すと〔強め〕、▼ を押すと〔弱め〕になります。
強め、弱めとも1、2、3があります。
また、スタート後も10秒以内であれば変更することができます。

■加熱終了後にさらに加熱したいとき

→手動調理で様子を見ながら行う（36～47ページ）

■途中で加熱時間を増減したいとき（11～18、23～31のみ）

→「スタート」を押して、残り時間が表示されたあと、ダイヤルを回して加熱時間を1分ずつ増減する
11・25はオーブン加熱中のみ増減できます

上手に使うコツ

牛乳

操作方法は 26 ページ

もう読みましたか？

守っていただきたいこと（16 ～ 17 ページ）
使いかたのポイント　　（18 ～ 19 ページ）

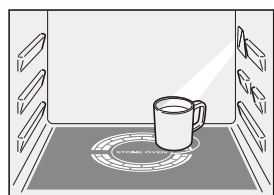
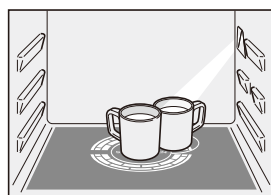
4 牛乳

★押すごとに 4-1 1杯 → 4-2 2杯 → 4-3 3杯 → 4-4 4杯 → と変わります。

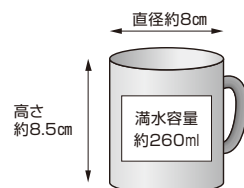
付属品は使えません

●一度にあたためられる分量は1～4杯です。

上手にあたためるために

●マグカップは必ず右奥の円の内側に置きます。
2杯以上の場合も必ず1個は右奥の円の内側に置いてください。
右奥の円以外に置くと赤外線センサーが正しく検知できず、沸騰する恐れがあります。

マグカップ1個

マグカップ2個

●容器の種類・大きさ・牛乳の量を守ってください。
容器の種類・大きさ・牛乳の量が違うと、赤外線センサーがうまく働かない場合があります。
- 容器…背が低く広口のマグカップ。
  マグカップは右の大きさのものを目安にお使いください。
- 1杯の分量…容器の8分目（約200ml）。
  （少量しか入れないと沸騰する恐れがあります。）

直径約8cm
高さ約8.5cm
満水容量約260ml

●取り出すとき、牛乳が突然沸騰し、飛び散ってやけどの原因になることがあります。
- あたためる前に牛乳をスプーンなどでよくかき混ぜてください。
- あたためた後は、少し時間をおいて取り出してください。

■容器の種類・大きさや牛乳の量が異なる場合には

→「レンジ」で様子を見ながらあたためてください。（36～37・47ページ）

■コーヒー・水などののみものは

→「レンジ」で様子を見ながらあたためてください。（36～37・47ページ）

上手に使うコツ

生解凍

操作方法は 26 ページ

もう読みましたか？

守っていただきたいこと（16 ～ 17 ページ）
使いかたのポイント　　（18 ～ 19 ページ）

5 解凍

- 自然解凍のようにきちんとはがせたり、ほぐせるまで解凍。

付属品は使えません

6 さしみ

- まぐろなどさしみ用…サクッと包丁が入って、盛り付けたときが食べごろに解凍。

★押すごとに5 解凍 ←→ 6 さしみと変わります。

●一度に解凍できる分量は100～600ｇです。

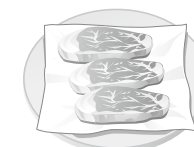
上手に解凍するために

●ラップやふたをしないで、発泡トレイのまま解凍する
- ただし深めの発泡トレイは赤外線センサーがうまく働かないことがあるので浅めのトレイに移すか、平らな皿に、ペーパータオルを敷き、その上に置いて解凍してください。

●冷凍庫から出してカチコチの状態ですぐに解凍する

●アルミホイルで、変色や煮えを防ぐ（51ページ）
- 魚などの身の細い部分に巻いて、加熱しすぎを防ぎます。
  分量の多いときや形が均一でないときにも周囲に巻くことをおすすめします。

●解凍する食品の大きさをそろえる
- 上手に解凍できる厚さは3cmまで。厚さは均一にして、周囲に薄いところがないように準備します。同時に2つ以上解凍するときは同じ種類、同じ大きさのものをそろえます。厚みのあるかたまり肉は、「仕上がり調節」〔強め〕に設定します。

●庫内を十分冷ましてから解凍する
- 庫内が熱いと赤外線センサーがうまく働きません。表示部に「C21」「高温」が表示されたときは、「とりけし」キーを押し、とびらを開けて庫内温度が下がるまでお待ちください。

■解凍する食品の分量が100g未満の場合や解凍不足のときは

→「レンジ200W」で様子を見ながら解凍してください。（36～37・47ページ）

上手な冷凍をして、上手に解凍しましょう！
- 食材は新鮮なものを用意し、冷凍してください。
- 食材は薄く（2～3cm）、1回分ずつ平らな形にそろえてください。
  重ねたり、かたまり状にすると上手に解凍できません。

上手に使うコツ

ゆで野菜

操作方法は 26 ページ

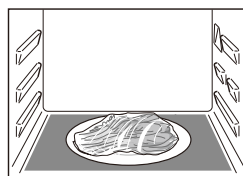
守っていただきたいこと（16 ～ 17 ページ）
使いかたのポイント（18 ～ 19 ページ）

★押すごとに7 葉菜 ←→ 8 根菜と変わります。

付属品は使えません

7 葉菜：ほうれん草／ブロッコリー／キャベツなど

●分量…100～300g（食品の重さのみ）
●ゆでかた…水洗いして食品のみをラップできっちり包み、ラップの重なり合う部分を下にして平皿にのせて加熱します。

- 葉と茎を交互に重ね、太い茎には十文字に包丁を入れて、ラップで包みます。
- できるだけ幅広く包み、平皿からはみ出さないようにします。
- 量が多いときは半分に分けてラップで包みます。

8 根菜：じゃがいも／さといも／かぼちゃなど

●分量…100～600g（食品の重さのみ）
450ｇ以上加熱するときには、「仕上がり調節」の▲を4回押して〔設定4〕にしてください。
●ゆでかた…水洗いして平皿にのせ、平皿ごときっちりラップをして加熱します。

丸ごとゆでるとき
平皿ごとラップをして加熱し、加熱後は庫内から取り出し、しばらく置いて繰り越し加熱（約5分）を利用します。
- 2個以上のときは仕上がりを同じにするため、大きさをそろえます。
- 丸くて高さのある大きなじゃがいもは、仕上がり調節〔強め〕を使います。

切ってゆでるとき
皮をむいて大きさをそろえて切り、水をふって平皿にのせ、平皿ごときっちりラップをして加熱します。

●大きさの違う野菜や、水分を多く加える必要がある野菜をゆでるときは
多めに水をふって耐熱容器に入れ、ラップして「レンジ600W」で様子を見ながら加熱します。（36～37・47ページ）
- 小さく切ったにんじんを「ゆで野菜：根菜」で加熱すると、火花がでて焦げたり、乾燥することがあります。

●加熱終了後は繰り越し加熱（食品内にこもった熱でさらに加熱が進むこと）を利用しましょう
繰り越し加熱の間は食品が乾きやすいのでラップははずしません。

■食品の分量が100g未満の場合は
→「レンジ600W」で様子を見ながら加熱してください。（36～37・47ページ）

お願い
- 葉菜/根菜とも、必ず平皿にのせて加熱してください。
- 葉菜は、食品のみラップをして、平皿ごとラップはしないでください。
- 根菜は、平皿ごとラップをしてください。
- ラップを何重にも重ねたり、巻いたりしないでください。
- ラップ以外のものをかぶせないでください。

※正しい使いかたをしないと、食品が発煙・発火する原因になります。
また火花がでて、庫内底面が割れたり、故障の原因になります。

9 カラッとあたため スチーム：給水カセットを準備（14ページ）

室温の揚げ物・焼き物、市販の調理済み食品をあたためます。

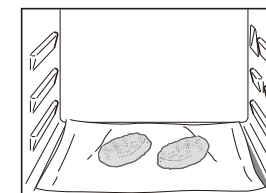
付属品は使えません

●分量…100～200ｇ
●あたためかた…包装・容器を取りはずします。
庫内底面にオーブンシートを敷き、その上に食品を置いてあたためます。

- 熱さの好み、種類、個数によって「仕上がり調節」で加減します。
- 冷蔵の調理済み食品は「仕上がり調節」〔強め〕で加熱してください。
- 市販の調理済み冷凍食品はできません。

上手にあたためるために

●包装・容器は取りはずし、アルミホイルも使わないで加熱
- レンジとヒーターの組み合わせ加熱です。アルミホイルなどの金属は火花が発生することがあり使えません。またラップやビニールなどの熱に弱い包装は取りはずしてください。
容器などに移さず、必ずオーブンシートの上に直接置いてください。

※加熱途中で給水カセットの水がなくなると、ブザー音とともに表示部に「水補給」が点滅しますので、水を追加してください。

お願い
- とびらを開けて食品を取り出すときは、庫内から出てくるスチームに注意してください。
- 加熱中または加熱終了後にとびらを開けたときに、しばらくスチームが出ている場合があります。スチーム吹出口に注意してください。
- 庫内が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。
- 加熱終了後、給水カセット・水受けの水はすべて捨て、給水カセットを水洗いしてください。
- 庫内に残った水分は、冷めてから乾いたふきんでふき取ってください。

上手に使うコツ

お酒

10 お酒

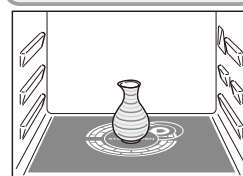
もう読みましたか？

守っていただきたいこと（16 ～ 17 ページ）
使いかたのポイント　　（18 ～ 19 ページ）

●一度にあたためられる分量はとっくり1～4本です。

●容器の大きさ・お酒の量を守ってください。

- 容器…背が低く、ずんぐりとしたとっくり。
  （容器の大きさ・形状・材質で仕上がりが変わります）
- 1本の分量…とっくりの8分目。（約160ml）
  （少量しか入れないと沸騰する恐れがあります）
- 加熱ムラを少なくするために…とっくりの首の細い部分をアルミホイルで覆う。（51ページ）

付属品は使えません

とっくり（お酒）

●3本以上をあたためるときには、「仕上がり調節」の ▲ を4回押して、〔設定4〕にしてください。

●庫内の中央以外に置くと赤外線センサーが正しく検知できず、沸騰する恐れがあります。

■コップであたためる場合は
→「レンジ」で様子を見ながらあたためてください。（36～37・47ページ）

上手に使うコツ

ふっくらパン

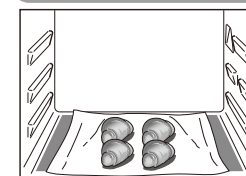
11 ふっくらパン

◆市販のパン（バターロールやフランスパン）を外はパリッと中はふんわりとあたためます。

付属品は使えません

●一度にあたためられる分量は4コ（1コ約30ｇ）です。

●あたためかた…食品の包装・容器をはずし、オーブンシートの上に置いてあたためます。

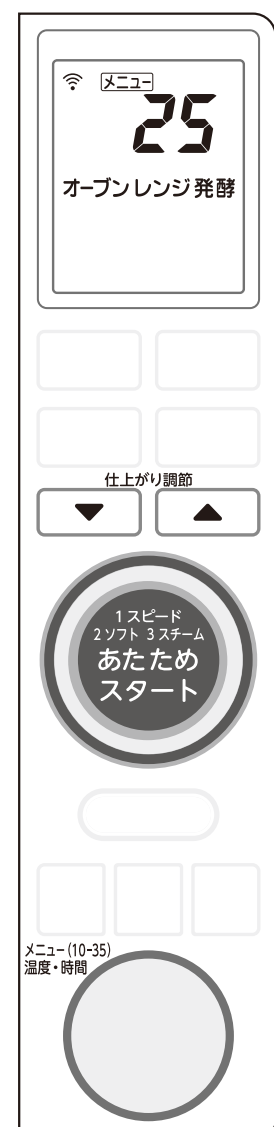
※冷凍したパンは自然解凍してからあたためてください。
※熱さの好み、パンの初期状態（冷蔵/室温）、個数によって「仕上がり調節」で加減します。

上手にあたためるために

●包装・容器は取りはずし、アルミホイルも使わないで加熱

- レンジとヒーターの組み合わせ加熱です。アルミホイルなどの金属は火花が発生することがあるので絶対に使わないでください。またラップやビニールなどの熱に弱い包装は取り外してください。容器などに移さず、必ず庫内中央に直接オーブンシートにのせて置きます。

時間・温度を合わせずに自動調理

ダイヤルメニュー らくらくベーカリー

★ レンジで発酵させ、オーブンで焼き上げます。
★ 34ページでは操作のしかたを、35ページではパン作りの工程を説明しています。

お知らせ

- 料理集に記載してある料理(分量)以外は、ダイヤルメニューで上手に仕上がらないことがあります。
  また、室温・初期温度・電源電圧などによって、仕上がり状態が変わることがあります。

例：プチパンを作る

1 材料を入れる

- 35ページで混ぜた材料を耐熱性の容器に入れ、**円を目安に**庫内中央に置きます。

一次発酵

2 （メニュー(10-35) 温度・時間）を回してメニュー番号を選ぶ

- 表示部にメニュー番号10～35が表示されるので、メニュー番号25に合わせてください。

3 （あたため スタート）を押す

▶ **一次発酵開始**

▶ **ブザーが5回鳴り、一次発酵終了**

途中で残り時間を表示します。
（発酵から焼き上げまでのトータル時間が表示されます）

成形発酵

4 成形後の生地を庫内に入れ、

を押す

▶ **成形発酵開始**

▶ **ブザーが5回鳴り、成形発酵終了**

残り時間を表示します。

焼き上げ

5 成形発酵後の生地を角皿にのせて庫内に入れ、

を押す

▶ **焼き上げ開始**

▶ **ブザーが3回鳴り、調理終了**

- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
- 角皿などが熱くなっているので気をつけて取り出してください。
- 終了後、表示部に「高温」が出ます。

残り時間を表示します。

《ダイヤルメニュー》

あたため	お惣菜			パン・ピザ・スイーツ			お手入れ
10 お酒	12 ハンバーグ	15 グラタン	19 野菜スープ	23 フランスパン	26 ピザ	30 シフォンケーキ	33 手間なしお手入れ
11 ふっくらパン	13 鶏の照り焼き	16 鶏のから揚げ	20 肉じゃが	24 メロンパン	27 クッキー	31 焼きいも	34 パイプの水抜き
	14 焼き魚(切り身)	17 ローカロリーフライ	21 カレー・シチュー	25 らくらくベーカリー	28 シュークリーム	32 プリン	35 脱臭
		18 焼きそば	22 茶わん蒸し		29 スポンジケーキ		

パン作りの工程(112ページ参照)

STEP 1 パン生地を作る

材料/8コ分	
強力粉	160g
バター	20g
牛乳	120g(115ml)
インスタントドライイースト	4g
砂糖	20g
塩	2g

- 耐熱容器にバター・牛乳を入れ、レンジ600Wで40～50秒加熱する。（温度は約40℃以下にする）
- 泡立て器でよく混ぜ合わせてバターを溶かしたら、ドライイーストを加えてよく混ぜ、さらに砂糖・塩・強力粉(80g)を順番に加えて、混ぜ合わせる。
- 混ざったら残りの強力粉を加えて、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- 生地を軽く平らにならし、霧を軽く吹いてラップをする。

STEP 2 34ページ 手順1、2、3 **一次発酵**(約7分)

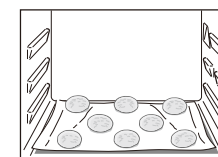
- 庫内中央に置いて一次発酵させる。

STEP 3 分割

STEP 4 ベンチタイム(約10分)

- 一次発酵終了後、生地を打ち粉をした台に取り出して、軽く押さえてガス抜きをする。
- 生地をまとめてスケッパーか包丁で8等分(1コ約40g)し、切り口を中に巻き込みながら丸める。
- とじ目を下にして台に置き、ラップをかけて10分休ませる。

STEP 5 成形

- 庫内底面にオーブンシートを敷き、軽く丸め直して並べ、霧を軽く吹く。

STEP 6 34ページ 手順4 **成形発酵**(約6分)

- 成形発酵させる。

STEP 7 34ページ 手順5 **焼き上げ**(約19分)

- 成形発酵終了後、生地をオーブンシートごと角皿に移す。
- 角皿を下段に入れ、焼き上げる。

アドバイス
焼色が薄い場合は、終了後も庫内に入れておいてください。
余熱で色がつきます。

■お好みの焼き上がりにするには

→手順2でメニューを選んだ後、▼ ▲ を押して加減する

▲ を押すと〔強め〕、▼ を押すと〔弱め〕になります。
強め、弱めとも1、2、3があります。
強め3、弱め3のみ発酵時間が自動的に調整されます。

■焼き上げ途中で調理時間を増減したいとき

→ダイヤルを回して調理時間を1分ずつ増減する

時間・出力を合わせて

レンジで調理する

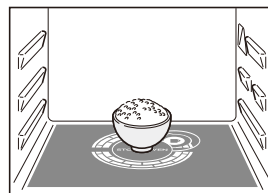
手動加熱の設定は47ページを参照してください。

1 食品を入れる

- 食品の量にあった耐熱性の容器に入れ、**円を目安に**庫内中央に置きます。
- 付属品は使用しません。

2 レンジ お好み温度 を押す

- 押すごとに

レンジ600W → レンジ500W → レンジ200W → レンジ1000W → お好み温度 → (レンジ600W)

と変わります。

3 を回して時間を合わせる

- 最大設定時間
  レンジ1000W　：5分
  レンジ600W、500W　：30分
  レンジ200W　：90分

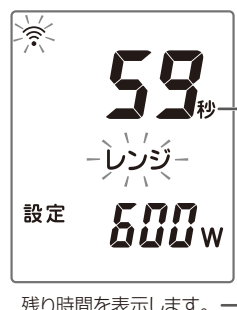
4 あたため スタート を押す

▶ 加熱開始

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

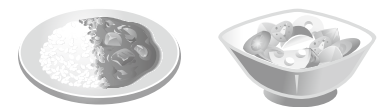
- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
- 容器が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

59秒
レンジ
設定 600W

残り時間を表示します。

手動1000Wで繰り返しご使用になった場合、電気部品の保護のため、調理途中で出力が600Wに切り換わります。

■出力を組み合わせて使いたいときは（煮込みなどのときに使います）

例：レンジ600W15分→レンジ200W30分の場合
レンジ操作の2～3の手順をくり返す
1)レンジ600W15分に合わせ、
2)レンジ200W30分に合わせ、
3)スタートを押す

- レンジ600Wが終わると続けてレンジ200Wの調理残時間を表示
- 最初の設定は1000W、600W、500Wのいずれか、次の設定は200Wのみ設定できます。

■途中で調理時間を増減したいとき

→加熱中にダイヤルを回して調理時間を1分ずつ増減する

- 1000W、600W、500Wの残時間表示が5分以下のときは、10秒単位の増減になります。
- 1回の調理で設定できる時間は増やせる時間を含め、1000Wで5分、600W・500Wで30分、200Wで90分までです。

■調理時間・出力の合わせかた

調理時間はレンジの出力によって合わせかたが違います。

●調理内容に合わせてラップを使う

- あたためはラップ不要ですが、メニューによってはラップをかけてあたためます。
  詳しくは手動加熱の設定時間の目安（47ページ）や料理集を確認してください。

●冷凍食品

市販の冷凍食品をあたためるときは、パッケージ記載の出力と、加熱時間を参考にしてください。
加熱時間は目安ですので、あたための過不足があるときは様子を見ながら、時間を調節してください。

お願い

ミックスベジタブルの少量でのあたためはしないでください。
火花が出て焦げたり、乾燥することがあります。

食品を
お好みの温度にあたためる

★ 分量は一人分を基準としています。(分量の目安は右の表を参照してください)

例:バターをやわらかくする

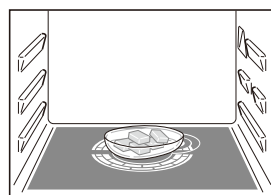
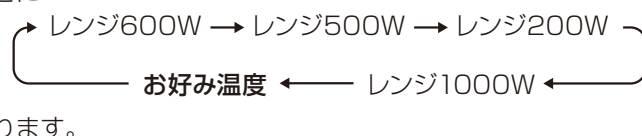
1 食品を入れる

- 食品の量にあった耐熱性の容器に入れ、**円を目安に**庫内中央に置きます。
- 付属品は使用しません。

2 [レンジ お好み温度] を5回押す

- 押すごとに

レンジ600W → レンジ500W → レンジ200W → レンジ1000W → **お好み温度** → (レンジ600W)

と変わります。

3 を回して−10〜90℃の温度を合わせる

- あたため温度の目安は右の表を参照してください。

4   を押す

▶ **加熱開始**

食品やメニューによっては途中から残り時間を表示することがあります。

▶ **ブザーが3回鳴り、加熱終了**

- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)

■調理終了後さらにあたためたいとき

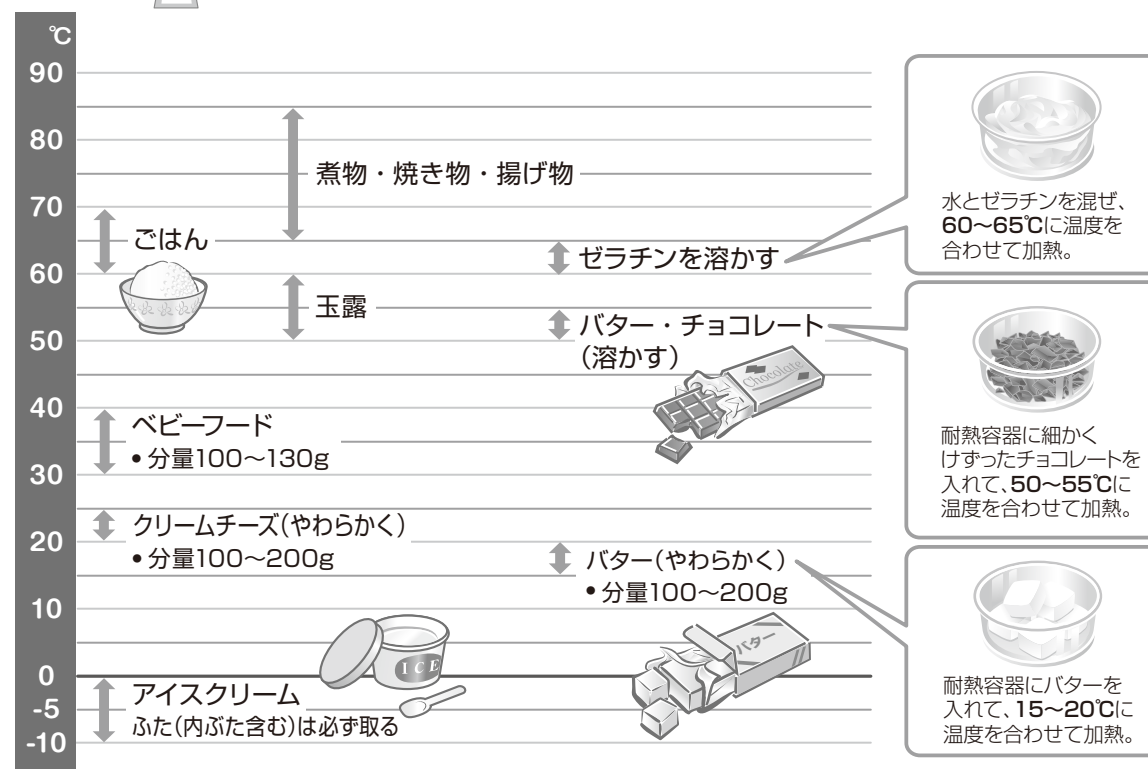
→「レンジ」で様子を見ながら行う(36〜37・47ページ)

■食品は円を目安に庫内中央に置く

- マグカップは右奥の円の中心に合わせて置いてください。

■庫内を十分冷ましてからあたためる

- 庫内が熱いと赤外線センサーがうまく働きません。

守っていただきたいこと(16〜17ページ)
使いかたのポイント (18〜19ページ)

上手にあたためるために

●ラップやふたをしないであたためる

●ベビーフードをあたためるとき
- 浅めの容器に移しかえてあたためます。
- 冷凍したものはあたためられません。「レンジ」で様子を見ながらあたためてください。
- 赤ちゃんに食べさせる前に必ずかき混ぜて食品の温度を確かめてください。

●分量・容器について
- 分量は一人分を基準としています。
- 分量が多いときは温度をやや高めに設定し、分量が少ないときはやや低めに設定してください。
- 容器の大きさ・形状・材質により仕上がり温度が変わることがあります。

カッテージチーズ

材料	
牛乳	300ml
レモン汁	30ml

アドバイス

●はちみつやメープルシロップをかけたり、サラダに入れてお試しください。

作りかた

1. 耐熱容器に牛乳を入れて**庫内中央**に置き、**〈お好み温度・40〜45℃〉**で加熱する。
2. 加熱後、レモン汁を加え、よく混ぜ合わせ、しばらくおく。
3. ふきんでこす。

時間を合わせて

蒸し調理

★オーブンとレンジを併用した蒸し調理です。使用する容器、付属品にご注意ください。

1 給水カセットの準備をし、庫内に食品を入れる　付属品は使えません

- 食品の量にあった耐熱性の容器に入れ、**円を目安に**庫内中央に置きます。
- 給水カセットを準備(14ページ)

2 スチーム蒸し物 を押す

押すごとに **スチーム蒸し** ⟷ スチームレンジ と変わります。

3 を回して時間を合わせる

- 最大設定時間：30分

4 を押す

▶ 加熱開始

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
- 容器が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。またスチーム吹出口に注意してください。
- 調理終了後、給水カセット・水受けの水は捨てて、給水カセットを水洗いしてください。
- 庫内に残った水分は、冷めてから乾いたふきんでふき取ってください。

残り時間を表示します。

■途中で調理時間を変更したいとき

→加熱中にダイヤルを回して1分ずつ増減する

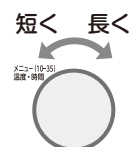
- 1回の調理で設定できる時間は増やせる時間を含め、30分までです。

■調理途中で給水カセットの水がなくなると

→ブザー音とともに表示部に「水補給」が点滅します。給水カセットに水を追加してください。水を追加してしばらくすると「水補給」の表示が消えます。(調理途中でも給水カセットに水を追加することができます)

■調理時間の合わせかた

0 – 5分	5分 – 10分	10分 – 30分
10秒単位	30秒単位	1分単位

お願い

- とびらを開けて食品を取り出すときは、庫内から出てくるスチームに注意してください。
- 調理中にとびらを開けたときには、しばらくスチームが出ている場合があります。スチーム吹出口に注意してください。

時間を合わせて

スチームレンジで調理する

1 給水カセットの準備をし、庫内に食品を入れる　付属品は使えません

- 食品の量にあった耐熱性の容器に入れ、**円を目安に**庫内中央に置きます。
- 給水カセットを準備(14ページ)

2 スチーム蒸し物 を2回押す

押すごとに スチーム蒸し ⟷ **スチームレンジ** と変わります。

- レンジ出力は400Wです。

3 を回して時間を合わせる

- 最大設定時間：30分

4 を押す

▶ 加熱開始

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
- 容器が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。またスチーム吹出口に注意してください。
- 調理終了後、給水カセット・水受けの水は捨てて、給水カセットを水洗いしてください。
- 庫内に残った水分は、冷めてから乾いたふきんでふき取ってください。

残り時間を表示します。

■途中で調理時間を変更したいとき

→加熱中にダイヤルを回して1分ずつ増減する

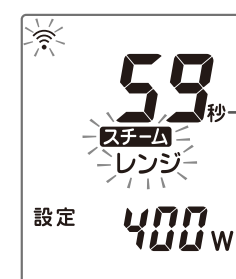
- 1回の調理で設定できる時間は増やせる時間を含め、30分までです。

■調理途中で給水カセットの水がなくなると

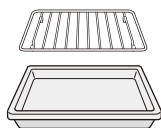
→ブザー音とともに表示部に「水補給」が点滅します。給水カセットに水を追加してください。水を追加してしばらくすると「水補給」の表示が消えます。(調理途中でも給水カセットに水を追加することができます)

■調理時間の合わせかた

0 – 5分	5分 – 10分	10分 – 30分
10秒単位	30秒単位	1分単位

お願い

- とびらを開けて食品を取り出すときは、庫内から出てくるスチームに注意してください。
- 調理中にとびらを開けたときには、しばらくスチームが出ている場合があります。スチーム吹出口に注意してください。

時間・温度を合わせて

石窯オーブン 予熱あり 予熱なし・発酵 で調理する

予熱あり

1 庫内に何もセットしないで オーブン過熱水蒸気グリル を1回押す

▶「予熱」を表示

2 メニュー(10-35)温度・時間 を回して温度を合わせる

- 設定温度：100～250℃

3 オーブン過熱水蒸気グリル をもう1回押し、

メニュー(10-35)温度・時間 を回して時間を合わせる

- 最大設定時間：90分

4 を押して予熱開始

▶ 予熱終了1分前に残り時間を表示

▶ ブザーが5回鳴り、「予熱終」が点灯
- 予熱は20分間保持されます。
その間、何もしないと調理を終了します。

5 角皿に食品をのせ庫内に入れ、

 を押す

▶ 加熱開始

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了
- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。
（5分間）
- 終了後、表示部に「高温」が出ます。
- 庫内や角皿などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

残り時間を表示します。

予熱なし / 発酵

1 角皿に食品をのせ庫内に入れ、

オーブン過熱水蒸気グリル を2回押す

2 メニュー(10-35)温度・時間 を回して温度を合わせる

- 設定温度：100～250℃
- 発酵は温度100℃からさらにダイヤルを回して「発酵（45℃、40℃、35℃、30℃）」に合わせます。

3 オーブン過熱水蒸気グリル をもう1回押し、

メニュー(10-35)温度・時間 を回して時間を合わせる

- 最大設定時間：90分

4 を押す

▶ 加熱開始

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了
- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。
（5分間）
- 終了後、表示部に「高温」が出ます。
- 庫内や角皿などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

お知らせ

- 室温・形・量・大きさ・初期温度・電源電圧などにより、焼き上がりの状態が変わります。
加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、部分的にアルミホイルをかけると上手に仕上がります。

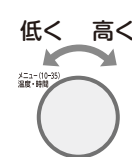
■調理時間の合わせかた

0～15分	15分～40分	40分～90分
30秒単位	1分単位	5分単位

■途中で調理時間を変更したいとき

→加熱中にダイヤルを回して1分ずつ増減する
- 1回の調理で設定できる時間は増やせる時間を含め、90分までです。

■途中で調理温度を変更したいとき

→加熱中に「オーブン」キーを押し、設定温度表示が点滅中（約5秒間）にダイヤルを回して10℃ずつ増減する

予熱とは

- 作る料理に適した温度にあらかじめ庫内をあたためておくことです。
- 予熱中、庫内灯は点灯しません。

■予熱中の調理時間・温度の変更

→できません。

■設定温度と予熱温度の関係

→設定温度と同じ温度で予熱します。
ただし設定温度が200℃以上のときは予熱温度は200℃になります。

■予熱時間の目安は

→200℃のとき、約14分です。

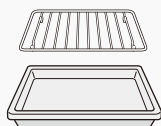
発酵

●庫内や付属品を十分冷ましてから発酵を行う
- 表示部に「C21」「高温」が表示されたときは、「とりけし」キーを押し、とびらを開けて庫内温度が下がるまでお待ちください。庫内温度が高いと発酵がうまくできません。

※発酵は45℃、40℃、35℃、30℃の設定ができます。

時間・温度を合わせて

過熱水蒸気 予熱あり 予熱なし で調理する

使用する付属品

予熱あり

1 給水カセットの準備をし、庫内に何もセットしないで オーブン 過熱水蒸気 グリル を3回押す

▶「予熱」を表示

- 給水カセットを準備（14ページ）

2 を回して温度を合わせる

- 設定温度：100～250℃

3 オーブン 過熱水蒸気 グリル をもう1回押し、 を回して時間を合わせる

- 最大設定時間：60分

4 を押して予熱開始

▶ 予熱終了1分前に残り時間を表示

▶ ブザーが5回鳴り、「予熱終」が点灯

- 予熱は20分間保持されます。その間、何もしないと調理を終了します。

5 角皿に食品をのせ庫内に入れ、 を押す

▶ 加熱開始

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
- 庫内や角皿などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。
またスチーム吹出口に注意してください。
- 調理終了後、給水カセット・水受けの水はすべて捨て、給水カセットを水洗いしてください。
- 庫内に残った水分は、冷めてから乾いたふきんでふき取ってください。

13分59秒
過熱水蒸気
設定 200℃

残り時間を表示します。

お願い

- とびらを開けて食品を取り出すときは、庫内から出てくるスチームに注意してください。
- 調理中にとびらを開けたときには、しばらくスチームが出ている場合があります。
スチーム吹出口に注意してください。
- 調理後は水受けも熱くなっています。水受けは本体が冷めてから取りはずしてください。

過熱水蒸気とは…

水蒸気をさらに加熱し、100℃以上の高温状態になった無色透明の気体で、熱効率が非常に高く、物を加熱する力があります。
※過熱水蒸気には、加熱の他にも脱油効果があるので、食品に含まれる余分な油脂を落としてヘルシーに仕上げたいときに使用します。焦げ目はあまりつきません。

予熱なし

1 給水カセットの準備をし、食品を入れて オーブン 過熱水蒸気 グリル を4回押す

- 給水カセットを準備（14ページ）

2 を回して温度を合わせる

- 設定温度：100～250℃

3 オーブン 過熱水蒸気 グリル をもう1回押し、 を回して時間を合わせる

- 最大設定時間：60分

4 を押す

▶ 加熱開始

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
- 庫内や角皿などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。またスチーム吹出口に注意してください。
- 調理終了後、給水カセット･水受けの水はすべて捨て、給水カセットを水洗いしてください。
- 庫内に残った水分は、冷めてから乾いたふきんでふき取ってください。

お知らせ

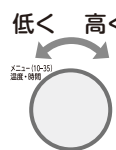
- 室温・形・量・大きさ・初期温度・電源電圧などにより、焼き上がりの状態が変わります。
- 加熱途中で食品の上下前後を入れ替えたり、部分的にアルミホイルをかけると上手に仕上がります。

■途中で調理時間を変更したいとき

→加熱中に時間ダイヤルを回して1分ずつ増減する

- 1回の調理で設定できる時間は増やせる時間を含め、60分までです。

■途中で調理温度を変更したいとき

→加熱中に「過熱水蒸気」キーを押し、設定温度表示が点滅中（約5秒間）にダイヤルを回して10℃ずつ増減する

予熱とは

- 作る料理に適した温度にあらかじめ庫内をあたためておくことです。
- 予熱中、庫内灯は点灯しません。

■予熱中の調理時間・温度の変更

→できません。

■設定温度と予熱温度の関係

→設定温度と同じ温度で予熱します。ただし設定温度が200℃以上のときは予熱温度は200℃になります。

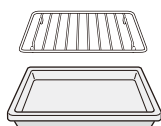
■予熱時間の目安は

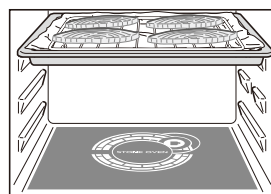
→200℃のとき、約14分です。

■調理時間の合わせかた

0～15分	15～40分	40～60分
30秒単位	1分単位	5分単位

時間を合わせて
グリルで調理する

使用する付属品

例：魚をグリルで焼く

1 角皿に焼網をのせ、食品を並べて庫内に入れ オーブン 過熱水蒸気 グリル を5回押す

2 メニュー(10-35) 温度・時間 を回して時間を合わせる

• 最大設定時間：30分

3 あたため スタート を押す

残り時間を表示します。

▶ 加熱開始

お知らせ
• 両面にしっかり焼き色をつけるために、必ず加熱の途中で食品を裏返します。

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了
• 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
• 角皿などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

■途中で調理時間を変更したいとき

→加熱中にダイヤルを回して1分ずつ増減する
• 1回の調理で設定できる時間は増やせる時間を含め、30分までです。

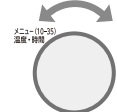
■調理時間の合わせかた

0〜5分	5分〜10分	10分〜30分
10秒単位	30秒単位	1分単位

18分00秒 グリル 上 段

1スピード 2ソフト 3スチーム あたため スタート

オーブン 過熱水蒸気 グリル

メニュー(10-35) 温度・時間

手動加熱の設定時間の目安

★出力と時間を設定する調理時間の目安です。
● ml=cc

ラップあり…○／ラップなし…×

お願い
食品は加熱しすぎると、発煙・発火することがあります。調理中、様子を見ながらあたためてください。

あたため(レンジ600W)

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
ごはん	1杯(150g)	約1分	×
どんぶりもの	1杯(340g)	約3分	×
スープ・みそ汁	1杯(150ml)	約1分40秒	×
野菜の煮物	150g	約1分20秒	×
カレー・シチュー	200g	約2分10秒	○
しゅうまい	6コ(100g)	約50秒	×
中華・肉・あんまん	1コ(100g)	約1分	○
バターロール	2コ(70g)	約20秒	×
調理パン	1コ(110g)	約30秒	×

のみもの(レンジ600W)

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
牛乳	1杯(200ml)	約1分40秒	×
酒かん	1杯(160ml)	約1分	×
のみもの(水・コーヒー)	1杯(200ml)	約1分10秒	×

野菜のゆでもの(レンジ600W)

	メニュー名	分量	目安時間	ラップ
葉菜	ほうれん草	100g	約1分50秒	○
	キャベツ	100g	約2分10秒	○
	ブロッコリー	100g	約1分40秒	○
根菜	じゃがいも	1コ(150g)	約3分50秒	○
	さといも	100g	約2分40秒	○
	かぼちゃ	150g	約4分10秒	○
	にんじん	100g	約1分40秒	○

スチーム蒸し

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
中華・肉・あんまん	1コ(100g)	約8分	×
中華・肉・あんまん(冷凍)	1コ(100g)	約11分	×
シューマイ(冷蔵)	10コ(150g)	約10分	×
シューマイ(冷凍)	10コ(150g)	約15分	×

冷凍の肉・魚の解凍(レンジ200W)

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
肉	100g	約1分50秒	×
	200g	約4分	×
	400g	約7分	×
	600g	約10分	×
さしみ	100g	約2分	×
	200g	約3分	×
	400g	約7分	×
	600g	約9分	×

冷凍ゆで野菜の解凍(レンジ600W)

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
枝豆	100g	約2分10秒	○
さといも	100g	約2分20秒	○
かぼちゃ	150g	約3分	○

冷凍した食品のあたため(レンジ600W)

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
冷凍ごはん	1杯(150g)	約2分30秒	○
冷凍カレー・シチュー	300g	約8分	○
冷凍しゅうまい	5コ(100g)	約2分20秒	○
冷凍中華・肉・あんまん	1コ(100g)	約1分50秒	○

スチームレンジ(スチーム+レンジ400W)

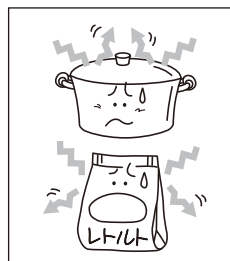
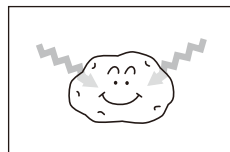
メニュー名	分量	目安時間	ラップ
ごはん(冷蔵)	1杯(150g)	約1分50秒	×
肉まん(冷蔵)	1コ(100g)	約1分20秒	×
シューマイ(冷蔵)	10コ(150g)	約1分50秒	×
ごはん(冷凍)	1杯(150g)	約4分10秒	×
肉まん(冷凍)	1コ(100g)	約2分20秒	×
シューマイ(冷凍)	10コ(150g)	約4分30秒	×

加熱のしくみ

レンジ加熱

電波で食品を内と外から同時に加熱します。

表示部に[電波マーク]を表示します。
焼網・金串などの金属物は使えません。

電波の性質
- 電波が食品に当たると食品の水分に吸収され、水の分子にまさつ運動が起こります。その結果、熱が発生し、食品は内部と外部が同時に加熱されます。
- 陶器や磁器などは電波を通しますが、金属製の容器や、アルミのレトルトパックなどは電波を反射するので加熱できません。

自動調理メニュー例 ※スチームを併用して加熱するメニューを含みます。
あたため、牛乳、生解凍(解凍・さしみ)、
ゆで野菜(葉菜・根菜)、お酒、野菜スープ

レンジ調理のポイント

- **加熱時間は**
  食品の分量にほぼ比例します。
  分量を2倍にした場合は、加熱時間も2倍弱に合わせます。
- **レンジ加熱は**
  食品の水分が飛び、乾燥したり固くなりやすいので、少な目の時間設定で加熱します。

センサーについて

■食品の表面温度を検知できる赤外線センサーで、仕上がり具合を温度で管理しています。食品の初期状態(常温・冷蔵・冷凍)に関係なく、仕上がりを設定して加熱することができます。

煮込み・煮物調理

- 食品を一度沸騰させてから、出力を自動的に下げる調理です。

自動調理メニュー例
肉じゃが、カレー・シチュー

- **加熱時間は**
  選んだメニューによって、予め設定されていますので、設定する必要はありません。

お好み温度調理

- 食品を設定した温度にあたためます。(温度が優先される)
  低い温度の仕上がりができるので、ベビーフードのあたためや、バターなどをクリーム状にすることなどもできます。

- **調理温度と加熱時間は**
  メニューによって、適温の仕上がり温度が違います。
  39ページを参考に温度を設定します。
  仕上がり温度を優先する加熱なので時間は設定しません。

蒸し(レンジ＆スチーム加熱)

電波とスチームで加熱し、食品をしっとりふっくら仕上げます。

表示部に[電波マーク]を表示します。
- 角皿・焼網・金串などの金属物は使えません。

自動調理メニュー例 ※ヒーターを併用して加熱するメニューを含みます。
茶わん蒸し

ヒーター加熱

オーブン/過熱水蒸気調理

上下ヒーターを利用した庫内全体の熱で、食品を加熱します。

自動調理メニュー例
※一部過熱水蒸気が出ないメニューもあります。
ハンバーグ、鶏の照り焼き、焼き魚(切り身)、グラタン、鶏のから揚げ、ローカロリーフライ、焼きそば、フランスパン、メロンパン、ピザ、クッキー、シュークリーム、スポンジケーキ、シフォンケーキ、焼きいも

角皿
- お惣菜やお菓子を調理するときなどに使います。
  詳しくは料理集をご覧ください。

※庫内温度は測定場所や食品の量などによってばらつくことがあります。

オーブン調理のポイント

- **食品の置きかたは**
  加熱により、大きくなるメニューもあります。適度な間を開けてください。
- **加熱時間は**
  食品の様子を見ながら加減してください。
  続けて加熱するときなど庫内温度が高いときは、加熱時間を短く設定し様子を見ます。
- **加熱中は**
  庫内の温度が下がりやすいのでとびらの開閉は少なくしましょう。
- **焼きムラが気になるときは**
  加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、濃い焼き色部分だけアルミホイルをかけます。
- **加熱後は**
  焦げすぎを防ぐため、すぐ取り出しましょう。

グリル調理

上ヒーターの強い熱を直接使って、食品の表面に焦げめをつけます。

角皿＋焼網
- 魚などを、焼くときに使います。

- **均等に焼き色を付けるために**
  加熱途中で食品を裏返します。
- **加熱後は**
  焦げすぎを防ぐため、すぐ取り出しましょう。

レンジ＆ヒーター加熱

電波で発酵させ、ヒーターで焼き上げます。

発酵時は表示部に[電波マーク]を表示します。
- 発酵の時は金属物(角皿)は使えません。

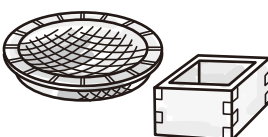
自動調理メニュー例
らくらくベーカリー

電波とヒーターで、食品を加熱します。

表示部に[電波マーク]を表示します。
- 角皿・焼網・金串などの金属物は使えません。

自動調理メニュー例
※スチームを併用するメニューもあります。
カラッとあたため、ふっくらパン

使える容器・使えない容器

耐熱温度は容器に表示されている家庭用品品質表示法の表示をご覧ください。

容器の種類：ガラス	レンジ・スチームレンジ加熱、蒸し料理のとき	ヒーター加熱のとき
耐熱性がある	**使えます** •ただし、加熱後急冷すると、割れることがあります。 •自動であたためるときはふたをはずしてください。	**使えます** ただし、加熱後急冷すると、割れることがあります。
耐熱性がない	使えません カットグラス、強化ガラスなど、ガラスの厚みの変化が大きなもの、ひずみのあるものも使えません。	使えません

容器の種類：プラスチック	レンジ・スチームレンジ加熱、蒸し料理のとき	ヒーター加熱のとき
耐熱性がある （耐熱温度140℃以上） 「電子レンジ使用可能」表示があるもの	**使えます** •ただし、ふたには熱に弱い物、密閉性の高い物がありますのではずしてください。 •油脂、糖分の多い食品は、高温になるので使えません。 •自動であたためるときはふたをはずしてください。	使えません 変形したり割れたりすることがあります。
耐熱性がない （耐熱温度140℃未満）	使えません 電波で変形するもの （ポリエチレン・スチロール・フェノール・メラミン・ユリア樹脂など）は使えません。 ※ただし生解凍では発泡スチロール製のトレイが使えます。	使えません

容器の種類：金属	レンジ・スチームレンジ加熱、蒸し料理のとき	ヒーター加熱のとき
アルミ・ホーローなどの金属容器、金網、金串	使えません とくに金網、金串は火花が飛ぶことがあります。	**使えます** ただし、取っ手が樹脂の物は使えません。

付属品	レンジ	スチーム・蒸し物	オーブン	過熱水蒸気	グリル
角皿	×	×	○	○	○
焼網	×	×	○	○	○

容器の種類：陶磁器・漆器	レンジ・スチームレンジ加熱、蒸し料理のとき	ヒーター加熱のとき
陶器・磁器	**使えます** ただし、金・銀粉、金・銀箔使用の容器は火花が飛ぶことがあるので使えません。	使えません ただし、耐熱性のある陶器、磁器土鍋、グラタン皿などは使えます。
漆器	使えません 塗りが剥がれたり、ひびが入る恐れがあります。	使えません

容器の種類：その他	レンジ・スチームレンジ加熱、蒸し料理のとき	ヒーター加熱のとき
木・竹・紙製品	使えません 金属物を使っている物は、スパークしたり、燃えたりすることがあります。 ただし、らくらくベーカリー・スチームレンジでは、耐熱加工を施した紙やオーブンシートを使うことができます。	使えません ただし、耐熱加工を施した紙やケーキ用の硫酸紙は使えます。
アルミホイル	使えません 火花が飛び使えませんが、この取扱説明書で記載している使いかたであれば使えます。 生解凍　：29ページ 酒のかん：32ページ	**使えます** 角皿に敷いたり、焼き色の加減をするときやホイル焼きに使います。
ラップ （耐熱温度140℃未満）	**使えます** ただし、油分の多い料理は高温になるので使えません。 ポリエチレン製のラップは溶けて燃えることがあるので使えません。	使えません 高温になり、溶ける恐れがあります。

お手入れのしかた お手入れはすぐにこまめにがポイントです

⚠警告

プラグを抜く

お手入れのときは、電源プラグをコンセントから抜く

感電・けが・やけどの原因になります。

ぬれ手禁止

ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない

感電の原因になります。

⚠注意

プラグを抜き冷めてから

本体の掃除は電源プラグを抜き、本体が冷めてから行う

感電や、やけどをする恐れがあります。

禁 止

食品や肉汁などで、汚れたままにしない

結露した水分はふき取る

電波がその部分に集中して、火花の発生・発煙・発火などの恐れがあります。また さびの原因になります。

- 付着した場合は、本体が冷めてから必ずふき取ってください。

水抜き中、とびらは閉めておく

水抜き中も、スチーム調理と同様に、スチームが発生します。
やけどの原因になりますのでとびらは閉めておきます。

キャビネット・とびら

かたくしぼった、ぬれぶきんでふく。

- ひどい汚れは薄めた台所用洗剤(中性)をしみ込ませたふきんでふき取り、必ず洗剤分をふき取ってください。

お願い

- 水をかけないでください。
  さびたり故障したりすることがあります。

スチーム吹出口

かたくしぼった、ぬれぶきんでふく。
スチーム調理後、スチーム吹出口付近に白いあと(水の中の溶解物)が残ることがあります。こまめにかたくしぼったぬれぶきんでふき取ってください。

庫内・とびらの内側

かたくしぼった、ぬれぶきんでふく。

- 落ちにくい汚れは、ぬれぶきんを汚れの上に置いて30分ぐらいふやかしてからふきます。

スチーム調理後に結露した水分は、冷めてから乾いたふきんでふき取る。

お願い

- たわしやフォークなど先のとがった物でこすらないでください。傷になったり、割れる原因になります。

給水カセット・水受け

スポンジたわしで汚れをおとし、十分に水気をふき取る。
汚れが気になる方は、中性洗剤を水で薄めて洗い流してください。

お願い

- 食洗機、食器乾燥機に入れたり、乾燥させる場合に直射日光に当てて乾燥させないでください。給水カセットの変形、破損の原因になります。

■お手入れしても庫内の臭いがとれないとき

庫内のカラ焼き・脱臭(20ページ)をしてください。臭いがやわらぎます。

■長期間ご使用にならないとき

パイプの水抜きを行った後、電源プラグをコンセントから抜き、各部をお手入れしてから、湿気や、ほこりがかからないようにして、おしまいください。

お願い

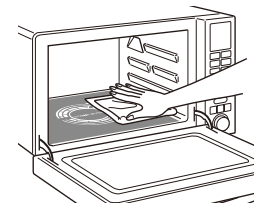
住宅家具用洗剤(弱アルカリ、アルカリ、弱酸性、酸性など)、オーブンクリーナー、クレンザー、ベンジン、シンナー、漂白剤、熱湯、可燃性ガス(LPGなど)入りスプレー洗剤は使わないでください。
損傷、変色、変形、発煙、発火などの原因になります。

禁 止

アドバイス

スチームを使用して、庫内・焼網・角皿などの汚れを浮き上がらせることもできます。54~55ページの「スチームを使ったお手入れのしかた」を参考に行ってください。
(54~55ページ以外の方法では行わないでください)

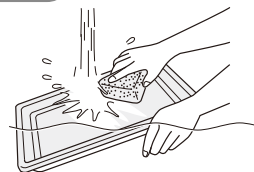
庫内底面

庫内底面の汚れはぬれぶきんですぐふき取る。
レンジ使用時の汚れが、オーブン使用時に焦げて黒くなることがあります。
汚れが落ちにくいときは、汚れた部分に液体クレンザー(クリームクレンザー)を付け、2分程度おいて汚れにしみ込ませ、丸めたラップで強めにこすります。

お願い

- 周囲のシリコンパッキンや庫内塗装面は傷がつくのでこすらないでください。
- 金属たわしや先のとがったものでこすったり、衝撃を与えたりしないでください。傷ついたり、割れることがあります。

角皿・焼網

スポンジたわしで汚れを落とし、十分に水気をふき取る。
汚れは洗い桶などの中で落とす。

- 汚れが落ちないときは、水で薄めた漂白剤に一晩つけてください。
- 焼き網は水気が残っているとサビが付くことがあります。

お願い

- 使用後、急冷しないでください。破損・変形することがあります。
  また加熱直後に水をかけると蒸気が発生したり、熱いしぶきが飛びます。
- 金属たわしや先のとがったものでこすったり、落としたりしないでください。傷ついたり、変形することがあります。

お手入れのしかた(つづき)

《ダイヤルメニュー》

あたため	お惣菜			パン・ピザ・スイーツ			お手入れ
10 お酒	12 ハンバーグ	15 グラタン	19 野菜スープ	23 フランスパン	26 ピザ	30 シフォンケーキ	33 手間なしお手入れ
11 ふっくらパン	13 鶏の照り焼き	16 鶏のから揚げ	20 肉じゃが	24 メロンパン	27 クッキー	31 焼きいも	34 パイプの水抜き
	14 焼き魚(切り身)	17 ローカロリーフライ	21 カレー・シチュー	25 らくらくベーカリー	28 シュークリーム	32 プリン	35 脱臭
		18 焼きそば	22 茶わん蒸し		29 スポンジケーキ		

汚れが気になるとき

スチームを使ったお手入れのしかた

スチームで、庫内・焼網・角皿の汚れを浮かせて、ふき取りやすくします。

1 給水カセットを本体にセットし、汚れを落としたい焼網・角皿を庫内に入れる

- 給水カセットを準備(14ページ)

2 ◯を回して、

33 手間なしお手入れを選ぶ

3 ◯を押す

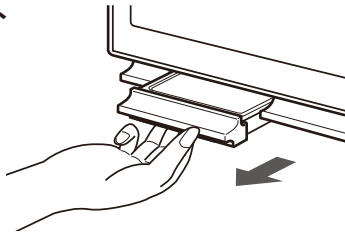
手間なしお手入れ開始

9分59秒
スチーム

▶ **ブザーが3回鳴り、終了**

- 終了後、庫内換気のため「冷却中」が点滅し、数分間冷却ファンが動作します。
- 電源プラグをコンセントから抜き、庫内・焼網・角皿の温度が下がってから、汚れをふき取ってください。
- 給水カセット・水受けの水はすべて捨て、給水カセットを水洗いしてください。
- 庫内に残った水分は、冷めてから乾いたふきんでふき取ってください。

お知らせ

- 終了直後は、庫内・焼網・角皿・スチーム吹出口が熱くなっていますので、気をつけてください。

スチームを使うたびに

パイプの水抜きのしかた

調理終了後に、必ずパイプの水抜きを行ってください。

1 給水カセットを本体から引き抜く

2 ◯を回して、**34 パイプの水抜き**を選ぶ

3 ◯を押す

パイプの水抜き開始

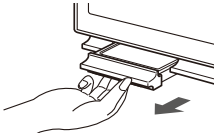
▶ **約2分後にブザーが3回鳴り、水抜き終了**

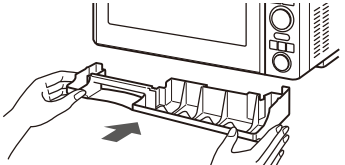
- 終了後はとびらを開けて、庫内を乾燥させてください。

お知らせ

- パイプの水抜き中(約2分間)はキー操作など他の作業を行わないでください。
- 水抜き中は、とびらを閉めておいてください。水抜きの水がスチームになり、スチーム吹出口が熱くなっていますので気をつけてください。

本体のお手入れについて

調理終了後本体が冷めてから、必ず庫内に残った水滴を、乾いたふきんなどでふき取ってください。

庫内に水滴が残ったままスチーム調理を繰り返すと、水受けから水があふれることがあります。

1 庫内やとびらの水滴を、乾いたふきんなどでふき取る

2 給水カセットを本体から取りはずす

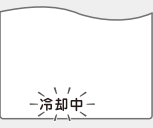
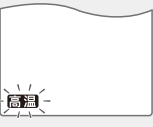
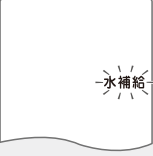
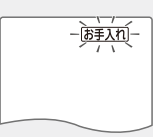
- 残った水を捨て、水洗いしてください。

3 水受けをはずし、たまった水を捨て、本体にセットする

4 給水カセットを本体にセットする

お料理が上手にできないとき(レンジ調理)

項目	こんなときは	対処方法
ごはん・おかず のあたため	調理がすぐに終了する あたためキーであたためても熱くならない	● 庫内(とくに底面)の温度が高いとセンサーが正しく働かないことがあります。庫内を冷ましてからあたためてください。
	食品があたたまらない	● 食品が金属容器・アルミホイルなどで、おおわれていませんか。
	あたためキーであたためると熱くなりすぎる	● 陶器やガラス製のふたを使っていませんか。 →赤外線センサーがうまく働かないことがあります。 ● 食品は庫内中央に置いていますか。
	ごはんがぱさつく	● あたためる前に水を少しかけると、しっとり仕上がります。 ● スチームレンジであたためると、しっとり仕上がります。
	煮物・煮魚などの煮汁が飛び散る	● 汁気を切って深めの容器に入れてあたためます。
	カレーやシチューがあたたまらない	● とろみのある食品はソフトあたためであたためてください。
	冷凍ごはんがあたたまらない	● 表面がとけかかっていたり、新しいラップをかぶせるとセンサーが正しく働かないことがあります。冷凍庫から出してすぐのものをお使いください。
	冷凍食品があたたまらない	● 表面がとけかかっていたり、新しいラップをかぶせるとセンサーが正しく働かないことがあります。冷凍庫から出してすぐのものをお使いください。また、必ず食品にラップがふれるようにかぶせてください。
	食品がぱさつく	● 霧を吹いてあたためます。 ● スチームレンジであたためると、しっとり仕上がります。
	フライや天ぷらがベチョッとする	● ペーパータオルを敷いた皿の上に並べます。 ● カラッとあたためであたためると、カラッと仕上がります。
ゆでもの	野菜が乾燥気味になる	● 野菜を洗い、水気を切らずにラップにくるんでください。
	できすぎのところと、加熱の足りないところがある	● かぼちゃ、じゃがいもなどは大きさをそろえてください。ほうれん草などは葉と茎を交互に重ねます。

項目	こんなときは	対処方法
のみもの のあたため	調理がすぐに終了する のみものの温度が低い	● 庫内(とくに底面)の温度が高いとセンサーが正しく働かないことがあります。庫内を冷ましてからあたためてください。
	牛乳が熱くなりすぎる	● 「4 牛乳」であたためていますか。「あたため」では熱くなります。 ● 分量はどのくらい入っていますか。容器に対して8分目まで入れてください。容器に対して少量しか入れないと沸騰する恐れがあります。 ● 右奥の円の中央に合わせて置いていますか。赤外線センサーが正しく働かず、沸騰する恐れがあります。 ● 容器は28ページのものを参考にしてください。
	お酒が熱くなりすぎる	● 「10 お酒」であたためていますか。「あたため」では熱くなります。
	お酒が上の方と下の方で温度が違う	● とっくりの首の部分をアルミホイルで覆うと上下の差が少なくなります。
生解凍	上手に解凍できない	● 食品を浅めのトレイかペーパータオルの上にのせて解凍してください。 →深めのトレイに食品が入っていると、トレイのふちがじゃまになり温度をうまく測定できず、上手に解凍できないことがあります。 ● うまく解凍できる厚さは3㎝まで。厚さは均一にし、細い部分や魚の尾などにはアルミホイルを巻いてください。 ● 同時に2つ以上を解凍するときは同じ種類のもので同じ大きさに。
	解凍不足	● 食品の温度が部分的に上昇するとセンサーの働きで、加熱終了となり、解凍不足になることがあります。 →食品に薄いところや細いところがあると部分的に加熱されやすいので全体の厚さをそろえて冷凍してください。 →解凍不足の部分はレンジ200Wで様子を見ながら解凍してください。 →表面が溶けかかっていたり、新しいラップをかぶせるとセンサーが正しく働かないことがあります。冷蔵庫から出してすぐのものをお使いください。
お好み温度	調理がすぐに終了する 食品の温度が低い	● 庫内(とくに底面)の温度が高いとセンサーが正しく働かないことがあります。庫内を冷ましてからあたためてください。

お料理が上手にできないとき(オーブン・スチーム調理)(つづき)

●オーブン調理で上手に仕上げるために

- 室温・形・量・大きさ・初期温度・電源電圧などにより、焼き上がりの状態が変わります。加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、部分的にアルミホイルをかけると上手に仕上がります。

項目		こんなときは	対処方法
お菓子	スポンジケーキ	ケーキのふくらみが悪い	● 卵はしっかりと泡立てましたか。字が書けるくらいしっかりと泡立ててください。 ● 粉を合わせたあと、混ぜすぎていませんか。
		泡立てがうまくできない	● ボウルや泡立て器に、水分や油分がついていると泡立ちが悪くなります。
		きめが粗く粉っぽい	● 粉をふるって入れましたか。 ● 粉がなじむまで混ぜましたか。
		中央が沈む	● 卵の泡立てすぎはありませんか。
	シフォンケーキ	ふくらみが悪い	● 卵白をしっかり泡立ててください。ボウルをひっくり返しても落ちてこないくらいまで、しっかりと泡立ててください。卵白は冷やしておいた方がよく泡立ちます。
		ケーキの中に空洞ができた	● 型に生地を流し入れるときに空気が入ったと考えられます。生地を高いところから一気に入れましょう。
	シュークリーム	ふくらみが悪い	● 分量は正しく量りましたか。 ● 生地を作るときにレンジの加熱時間は正しかったですか。
	クッキー	焼き色にむらがある	● 生地の厚みや大きさは均一ですか。
パン	バターロール	ふくらみが悪く、かたい	● 生地の発酵は十分でしたか。発酵不足で生地温度が低いとあまりふくらみません。 ● 成形するとき生地をいじめていませんか。生地をいじりすぎると固くなります。ていねいに扱いましょう。 ● 103ページの「パン作りのコツ」を参照してください。
	フランスパン	上手にできない	● 107ページの「フランスパン作りのコツ」を参照してください。
スチームあたため		あたため時間が長くかかる	● スチームを発生させてあたためるので、電子レンジ加熱のみのあたためより時間がかかります。
スチーム加熱全般		うまくできない	● 分量は合っていますか。料理集に記載されている分量を変えるとうまくできません。 ● 水がなくなっていませんか。水の量が少なかったり、水を入れ忘れるとスチームが出ないのでうまくできません。

こんな表示が出たときは

表示例	理由(原因)	処置
「扉」表示 扉	●「あたため」のとき、とびらを閉め、1分過ぎてからキーを押すと表示します。	●もう1度とびらを開閉し、1分以内にキーを押してください。
「冷却中」表示 冷却中	●レンジ加熱を繰り返し使用した場合や、オーブンなどヒーター加熱調理終了後、機械室等を冷却するとき表示します。 ●手間なしお手入れ終了後の冷却中に点滅します。	●表示中でも調理できます。 (ただし、「高温」などが表示されている場合は、使用できないメニューもあります。)
「高温」表示 高温	●オーブンなどヒーター加熱調理終了後、庫内が高温のとき表示します。	●とびらを開け、温度が下がるまで待ってください。 (約15～20分程度で表示が消えます。表示中でも「とりけし」キーを押すか調理メニューを設定すると消え、一部のメニューは使うことができます。)
「C21」と「高温」表示 C21 高温	●オーブンなどヒーター加熱調理の後などで、庫内温度が高いときに「発酵」を設定すると、表示部に「高温」が点滅します。このとき「スタート」キーを押すと、左記の表示になります。	●「とりけし」キーを押し、とびらを開け、温度が下がるまで待ってください。
	●オーブンなどヒーター加熱調理の後などで、庫内温度が高いときに「あたため」「牛乳」「生解凍」「ゆで野菜」「お酒」「野菜スープ」「肉じゃが」「カレー・シチュー」「茶わん蒸し」「プリン」「お好み温度」を開始すると表示します。	●「とりけし」キーを押し、とびらを開け、温度が下がるまで待ってください。 (手動の「レンジ」は使えます。)
「H」表示 H02 表示番号など	●製品が故障している場合があります。	●電源プラグを抜き、販売店または東芝生活家電ご相談センターへ表示番号をお知らせください。
「d」表示 d	●デモモードが設定されていると、とびらを開けたとき表示します。 デモモードが設定されていると加熱が行われません。	●「とりけし」キーをピッピッとブザー音がするまで(約3秒)押したあと ▲ キーを押してください。
「水補給」表示 水補給	●給水カセットに水が無いと表示します。	●調理が一時停止したときは、給水カセットに水を入れ、取り付けた後「スタート」キーを押してください。 ●一時停止しない場合は、給水カセットに水を入れ、取り付けてください。しばらくすると水補給表示は消えます。
「お手入れ」表示 お手入れ	●スチーム調理を行った後に表示されます。	●水受けに水がたまっていないか確認して、たまっている場合は水を捨ててください。 ●キー操作、ダイヤル操作を行うと水受け表示は消えます。

修理を依頼される前に

次のような場合は故障ではありません。

現 象	理由（処置）
電源プラグを、コンセントに差し込んでも何も表示しない。	•とびらを閉じた状態で、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。一度とびらを開けると、電源が入り表示します。
調理中、カチカチと音がする。	•機械室内のスイッチ切り換え音です。故障ではありません。
オーブンなど、ヒーター加熱時に、ボコッボコッという連続音や、ボコンという音がする。	•熱収縮による加熱室壁面の音で故障ではありません。
調理の開始時及び途中に、ジー・シャー・シュワシュワという連続音がする。	•調理時の動作音で故障ではありません。電子レンジ動作時にジーという連続音が発生します。スチーム動作時にシャー・シュワシュワという音が発生します。
調理中、調理後に音（ファン）がしたり、しなかったりする。	•機械室等を冷却するファンの音で故障ではありません。 •調理後、冷却ファンが回ることがありますが故障ではありません。冷却ファンが回っているときは「冷却中」表示が点滅します。
キーを、押しても受け付けず、何も表示しない。	•とびらを開け、食品を入れてから操作してください。〔省エネルギーのため、とびらを開けた後5分をすぎると電源を切るためです。〕
とびらを開けると表示部に「0」が表示する。	•とびらを開けたとき電源が入る仕様です。
調理終了後、1分後、1分ごとにピーッピーッピーッと鳴る。	•調理終了後、庫内の食品を取り出さないと鳴る機能がついています。故障ではありません。
ブザーが鳴らない。	•ブザー音を消す設定になっていませんか。ブザー音の消しかたと戻しかた（61ページ）を参照して、設定しなおしてください。
スチームが出ない。	•給水カセットに水を入れ、正しく本体にセットされていますか。 •オーブン加熱時はスチームが出ていても目には見えません。
とびらがくもる。水滴が落ちる。 とびらの隙間から蒸気がもれる。 庫内に水が残る。	•メニューによっては水滴が出たり、蒸気がもれたりする場合がありますが、本体に影響はありません。 水滴は冷めてから乾いたふきんでふき取ってください。
とびらを開けると庫内灯が点灯する。	•とびらを開けているときは庫内灯が点灯する仕様です。

お知らせの音について

次の操作・状態のとき、ブザー音でお知らせします。

■キーを押したときは

→ピッ

■加熱終了のときは

→ピーッピーッピーッ

■予熱終了、途中操作のある場合は

→ピーッピーッピーッピーッピーッ

■加熱終了後、食品を取り出し忘れると

→ピーッピーッピーッ

■水補給表示のとき

・調理が一時停止した場合→ピピピピピピピ

・調理が一時停止しない場合→1分おきにピピピ

■異常表示のときは

→ピピピピピピピ

修理を依頼される前に次のことを点検してください。

現象	理由（処置）
まったく動かない。	•停電ではありませんか。 •電源プラグが抜けていませんか。 •ご家庭のヒューズやブレーカーが切れていませんか。 •途中でとびらを開閉しませんでしたか。 •無表示の状態で、キー操作をしていませんか。 （とびらを開け、食品を入れてからキー操作してください。）
「あたため」「スタート」キーを押しても加熱されない。	•「あたため」のとき、とびらを閉め1分をすぎてからキーを押していませんか。 （一度とびらを開閉してから、キーを押してください。） •「高温」が表示されていませんか。 （とびらを開けて庫内をさまし、「高温」表示が消えてからキーを操作してください。） •とびらがきちんと閉まっていますか。 •デモモードになっていませんか。 59ページの「d表示」を参照して解除してください。
料理のでき上がりが悪い。	•調理のしかたは正しいですか。 （ふた、ラップの有無、付属品など確認してください。メニュー別には56～58ページを参照してください。） •庫内が、熱いまま調理しませんでしたか。 （庫内の温度が下がるまで待ってください。） •食品の量は適当でしたか。 •庫内の上面や底面が汚れていませんか。 •メニューを正しく選んで調理開始しましたか。
ブザーが鳴らない。	•ブザー音を消す設定になっていませんか。 ブザー音の消しかたと戻しかた（61ページ）を参照して、設定しなおしてください。
煙やいやな臭いが出た。	•庫内のカラ焼き・脱臭はしましたか。 •庫内やとびらが汚れていませんか。

ブザー音の消しかたと戻しかた

■ブザー音を消す

取り出し忘れお知らせのブザー音だけを消すとき

1 「0」表示中に とりけし をピッピッとブザー音がするまで（約3秒）押す

2 続いて ▲ を押す

全てのブザー音を消すとき

1 「0」表示中に とりけし をピッピッとブザー音がするまで（約3秒）押す

2 続いて ▼ を押す

■ブザー音をなるように元にもどす

ブザーの音を、消した操作と同じ操作を行うことによりブザー音が出るようになります。

保証とアフターサービス(必ずお読みください)

修理・お取り扱い・お手入れについてご不明な点は

お買い上げの販売店へご相談ください。

販売店にご相談ができない場合は、下記の窓口へ

東芝生活家電ご相談センター

フリーダイヤル **0120-1048-76**
受付時間:365日 9:00〜20:00
携帯電話・PHSなど **022-774-5402(通話料:有料)**
FAX **022-224-6801(通信料:有料)**

- お客様からご提供いただいた個人情報は、修理やご相談への回答、カタログ発送などの情報提供に利用いたします。
- 利用目的の範囲内で、当該製品に関連する東芝グループ会社や協力会社に、お客様の個人情報を提供する場合があります。

保証書(別添)

- この東芝過熱水蒸気オーブンレンジには、保証書を別途添付しております。
- 保証書は、必ず「お買い上げ日、販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき内容をよくお読みの後、大切に保管してください。
- この東芝過熱水蒸気オーブンレンジの保証期間は、お買い上げいただいた日から1年です。ただし発振管(マグネトロン)は2年です。その他、詳しくは保証書をご覧ください。

補修用性能部品の保有期間

- 過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後8年です。
- 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

部品について

- 修理のために取りはずした部品は、特段のお申し出がない場合は当社で引き取らせていただきます。
- 修理の際、当社の品質基準に適合した再利用部品を使用することがあります。

修理を依頼されるときは　出張修理

- 56〜61、115〜116ページに従って調べていただき、なお異常があるときは、使用を中止し、必ず電源プラグをコンセントから抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください。

保証期間中は

- 保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。なお、修理に際しましては、保証書をご提示ください。

保証期間が過ぎている場合は

- 修理すれば使用できる場合は、ご希望によって有料で修理させていただきます。

修理料金のしくみ

修理料金は技術料・部品代・出張料などで構成されています。	
技術料	故障した商品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	商品のある場所へ、技術員を派遣する料金です。

ご連絡いただきたい内容

品名	過熱水蒸気オーブンレンジ
形名	ER-H8
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	できるだけ具体的に
ご住所	付近の目印等も合わせてお知らせください
お名前	
電話番号	
訪問希望日	
便利メモ	電話番号

お買い上げ店名を記入されておくと便利です。

ご転居のときは

- この東芝過熱水蒸気オーブンレンジは、電源周波数50Hz-60Hz共用です。周波数の異なる地域に、ご転居されてもそのままお使いいただけます。

仕様

電源	AC100V　50Hz-60Hz共用		
定格消費電力	電子レンジ1425W（14.6A）、ヒーター加熱1330W（13.3A）		
高周波出力	1000W※1・600W・500W・200W相当　出力切換		
発振周波数	2450MHz		
ヒーター	上780W・下520W		
温度調節範囲	発酵(30、35、40、45℃)、100～250℃※2		
外形寸法	360(高さ)×495(幅)×450(奥行)㎜		
庫内有効寸法	243(高さ)×329(幅)×376(奥行)㎜		
質量(重量)	16kg	総庫内容量	30L
コードの長さ	1.4m	区分名	E
電子レンジ機能の年間消費電力量	57.8kWh/年	オーブン機能の年間消費電力量	17.7kWh/年
年間待機時消費電力量	0kWh/年	年間消費電力量	75.5kWh/年
タイマー時限	レンジ1000W：**5分** レンジ600W・レンジ500W・スチームレンジ・スチーム・グリル：**30分** レンジ200W・オーブン・発酵：**90分** 過熱水蒸気：**60分**		

※1 定格高周波出力1000Wは短時間高出力機能（約5分間）であり、定格連続高周波出力は600Wです。
600Wへは自動的に切り換わります。

※2 この製品のオーブン250℃での運転時間は約10分です。その後は自動的に200℃に切り換わります。
温度は庫内が空の状態で中心部で測定しています。庫内に食品や付属品を入れて温度を測定すると、温度が合わないことがあります。（料理を作る場合は、料理集の温度を目安にしてください）

- 実際にお使いになるときの消費電力量は、使用回数や使用時間、食品の量、周囲温度などによって変化しますので、あくまで目安としてご覧ください。
- 年間消費電力量は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。（区分名も同法に基づいています）
- 総庫内容量とはJISの規定に基づいて算出された容量のことです。

この製品は、日本国内用に設計されているため海外では使用できません。また、アフターサービスもできません。
This product is designed for use only in Japan and cannot be used in any other country.
No servicing is available outside of Japan.

愛情点検

長年ご使用の電子レンジの点検をぜひ！

このような症状はありませんか。

- 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
- キーを押し、調理を開始しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないことがある。
- 使用中に異常な音や臭いが出ることがある。
- 庫内のカバーや壁面が汚れ、スパーク（火花）または煙が出ることがある。
- その他の異常や故障がある。

ご使用中止

故障や事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜いて、必ずお買い上げの販売店に点検・修理を依頼してください。（技術のあるサービスマン以外の人は絶対にキャビネットをはずさないでください。）

東芝ホームアプライアンス株式会社
リビング機器事業部
〒101-0021　東京都千代田区外神田2-2-15（東芝昌平坂ビル）

Z01Z970891-T